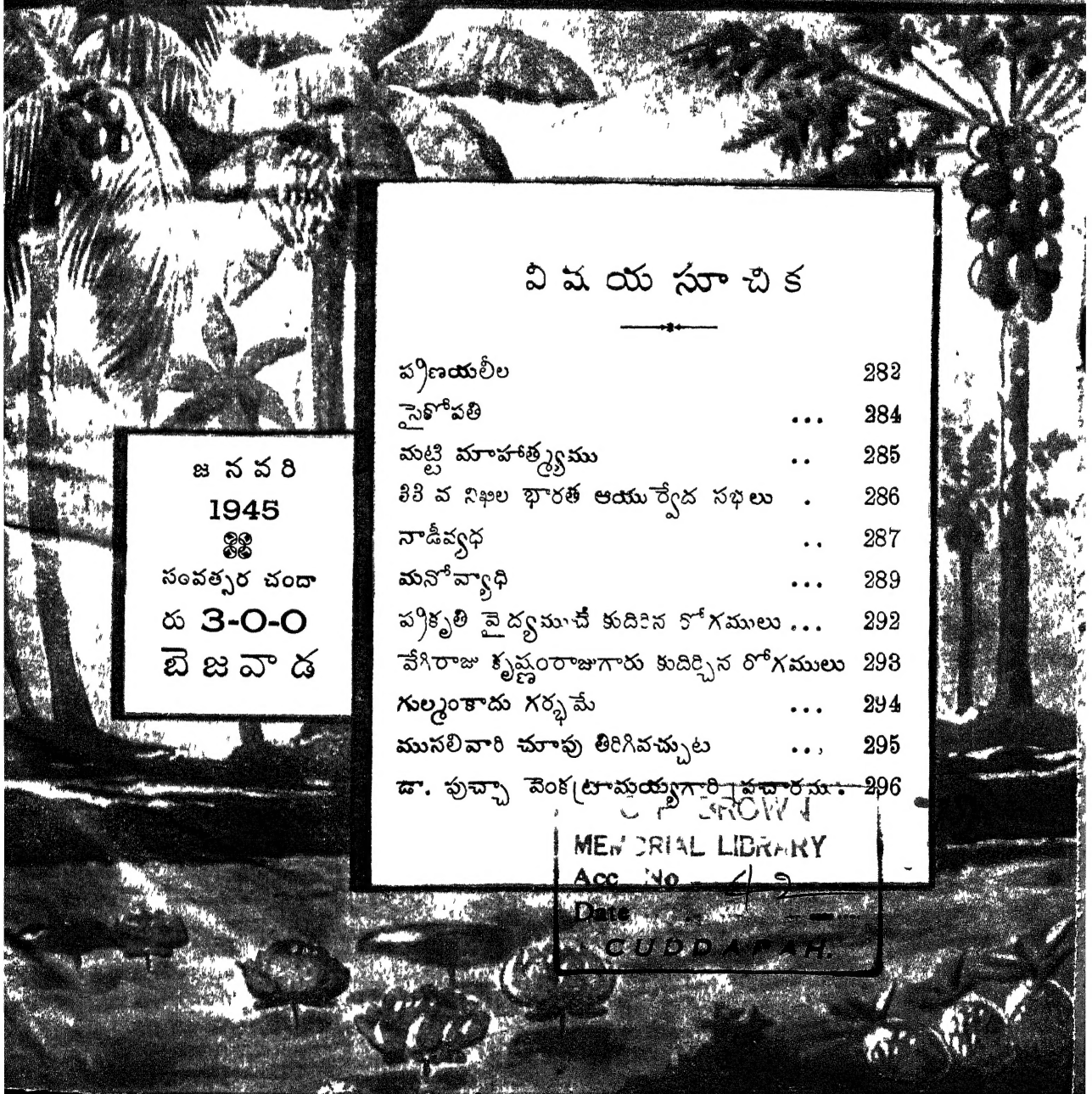




సాహిత్య సమితి ప్రచురించిన ప్రథమ మూస పత్రిక



విషయ సూచిక

జనవరి
1945
జి
సంవత్సర చందా
రు 3-0-0
బెజవాడ

ప్రణయలీల	282
నైకోపతి	... 284
మట్టి మాహాత్మ్యము	.. 285
శిశి వ నిఖిల భారత ఆయుర్వేద సభలు	. 286
నాడీవ్యధ	.. 287
మనోవ్యాధి	... 289
ప్రకృతి వైద్యముచే కుడిసిన రోగములు	... 292
వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు కుడిసిన రోగములు	293
గుల్మంకాదు గర్భమే	... 294
ముసలివారి చూపు తిరిగివచ్చుట	... 295
డా. పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారి వచనము	296

MEMORIAL LIBRARY

Acc No. 42

Date

CUDDAPAH.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 27

బెజవాడ, జనవరి 1945

సంచిక 1

ప్రణయలీల

ఆంగీరసుడు

13. వైముఖ్యనిరోధము

ఇంతవరకూ వ్రాసిన గ్రంథములో శ్రీ పురుషులమధ్య పొరువులు ఎందుకు వస్తాయో తెలుపబడినది - కారణములు తెలిసినవిగనుక దంపతులు వానిని బాగుగా మననముచేసి ఒకరినొకరు తమింతుకొనవచ్చును కాని తమింతుకొనుటకు గూడా శిక్ష (Discipline) నిగ్రహము (Self mastery) ఉంటే గాని సాధ్యముకాదు విషయములు బాగుగా తెలిసినవారు తమమధ్య పొరువులు రాకుండా చేసుకొనుటలోనే యెక్కువ శ్రమ తనమున్నది ఎందువల్లననగా ఇందుకు నిగ్రహము అక్కరలేదు - కావలసినను, తమింతుటకు కావలసినంత అక్కరలేదు - ఇంటికాకుండా ఒక రోగము వచ్చిన తరువాత వైద్యుడు చేసుకొనుటకన్న, ఆ రోగము రాకుండా చేసుకొనుటలోనే యెక్కువ తెలివితేటలు ఉన్నది అందువలన దంపతులు తమ మధ్య తగవులు రాకుండానే జాగ్రత్తనుకొనుట మంచిది - ఒకవేళ అట్టి తగవులు వచ్చినను, ఇంటనే సర్దుబాటు చేసికొనుటయూ మంచిది అంటేగాని ఒకరినొకరు సాధించుకందామనే కోరికపూజ "గుణాన్ని", "భీ" అనేదాకా వదిలిపెట్టిన "గాడిదసరాగా"న్ని పెంచుకొరారు

వైముఖ్యనిరోధాన్ని అవలంబింపదలచినవారికి సహాయంగా ఉండేటందుకు నూరుపేజీలకుపైగా మానవ స్వభావాన్ని ఊహించేసితిమి అయితే ఒకసారి అనిష్ట యాతన సింహావలోకనము చేసి మాత్రములుగా జ్ఞానము ఉంచుకొనవలసి యున్నది గతక చెప్పినదానిని తిరిగి చూస్తే గమనించుచున్నాను -

శ్రీ పురుషులమధ్య వచ్చే తగవులు మూడు కారణాలచేత వస్తవి 1 కామశక్తులకు సంబంధించినది - అనగా శ్రీకిగాని పురుషునికిగాని యంత్రకాల వేగములయందు సామరస్యము లేకుండుటవలనగాని, అతిమాత్ర సంగమమువలనగాని, అక్రిమ సంగమమువలనగాని, అసహజమైన ముష్టిమైథునము, జంతుసంబంధమైన మైథునము, అపద్రవ్యమైథునము, అకాలమైథునము, అసాధ్యశ్య

మగు శయస్సుగలవారిలోడి సంగమములవలనగాని, శ్రీకి పురుషుని అనుభవించే సామర్థ్యము అనగా శ్రీత్వమునూ, పురుషునకు శ్రీని అనుభవించే సామర్థ్యము అనగా పుంసత్వమునూ లోపించుటవలన ఒకరి మీద ఒకరికి తగినంత అకర్షణయుండదు అట్టి అకర్షణ లేనివారు కొంతకాలము జీవియుండక ఒకరిని తృప్తిపఱచుటకొరకు మాత్రము సంప్రయోగములు శ్రమపూచుండినయెడల శైమనస్యము, విముఖత, తగవులు రాక మానవు.

2. సంసారమును ఈడ్చుటలో ఎవరికి ఎవరు లోబడి యుండవలెననిగాని, కుటుంబ కార్యములలో నెవరు ఏవని చేయవలెనని నిర్ణయించుకొనుటలోగాని, పురుషునికుండే ధనీషణ, శ్రీకుండే పుత్రీషణ ఒకదాని కొకటి ఆడ్డువస్తేగాని, తగవులు వస్తవి ఈసంగతే ఇంకా వివరంగా చెప్పతాను. శ్రీనీ పురుషుని దానీషణ బంధిస్తూ ఉంటుంది పురుషునికి ధనీషణ అనగా ధనము గడించుట ప్రధానలక్ష్యంగా ఉంటుంది అదే తెచ్చు పెరిగితే భార్యకూ, అమె సంతానానికి కావలసిన అన్న వస్త్రాంతకుమూడా లోటుచేయడంకూడా కద్దు అది శ్రీ ధరింపలేదు తనకు కలిగిన లోటును శ్రీ ధరిస్తుంది గాని, తన సంతానానికి కలిగిన లోటును మాత్రము అమె ధరింపజాలదు విడ్డూ సోభ్యముకొరకై అమె భర్తలో తగవుపెట్టుకొని, సంసారాన్ని నరకసదృశము చేస్తుంది శ్రీకి పుత్రీషణ యెక్కువై, విడ్డూలోనే ఉండి భర్తయొక్క దానీషణ తృప్తిపఱచకపోయినా అతని శక్తికిమిగిలిన పొడర్లు సమ్ములూ నగలూ నానె మలూ దుస్తులు తన విడ్డూకొరకు అతని పీడించినా గూడా అతడు ఓర్పుకోలేక తగవు పెంచుకొని సంసారాన్ని అగ్నిగుండము చేసుకుంటాడు.

3. జనుకనే చెప్పినాను ఒకరు నైసుంచి మూస్తే రెండోవారు క్రింది నుండి మూస్తారు ఒకరు తక్కించి సారాంశము తెలిస్తే రెండోవారు సారాంశమునేమందు కేల్చి దానికి తర్కాన్ని జతుకుతారు ఇది శ్రీ పురుషుల దైహిక మానసిక నిర్మాణములోనే ఉంటుంది

ఈ కారణాలు గూడా ఓర్పుతో శేర్పుగా ననుపలించు కోకపోలే తగవులు వస్తవి. ఇట్లువచ్చేతగవులు సంసారాన్ని యెడారినన్నా చేస్తవి, అంధకార బంధురమైన మహదరణ్యము గానన్నా చేస్తవి.

శ్రీ పురుషునిపై ఆధారపడి ఉంటుందని వాచాను. పురుషుడు ముంగిలిలో ఉండవలసిన వాడేగాని లోగిలిలో నేమిచేస్తే బాగుంటుందో శ్రీకేశ తెలుస్తుంది. ఇల్లు అలంకరించుటయే గాక పురుషుని రింజించుటమూ గూడా అమెకు తెలుసును. రింజించేయ గలదు గనుకనే అమెకు రమణి అనేపేరు సార్థకమైనది అయితే శివునికే చెప్పినట్లు అమెకు తెలియకుండా ఆ లోబడి యుండుట జరుగవలెను పురుషుడమె యిచ్చకు వ్యతిరేకంగా అమెను లోబటచు కున్నాడ అమెలోఉండే స్వాతంత్ర్య పీపాసు యెక్కువ అవుతుంది. ఎంత స్వాతంత్ర్యము ఇచ్చినా ఆదాహం మాత్రం తీరదు అమెలో ఆస్వాతంత్ర్యాన్ని బాగరితము కాకుండానే పురుషుడు చూచుకుంటూ ఉండవలెను.

అయితే ఒకరకం దంపతులున్నార దంతులిద్దరూ తగవులాడుకుంటూనేయుంటారు. వారి తగవులు ఎవరూ దిద్దటానికీకూడా కారణాలు కనపడవు. అయితే ఆ తగవులు పగలే ఉంటవి. రాత్రిలు ఆ తగవులు ఎక్కడికో ముడుచుకొని పారిపోతవి. ఎవరో చెప్పినట్లు అది రైలుపట్టాల దాంపత్యము - ఒకరిమాట ఒకరికి పడకపోయినా మిథునేచ్చ వారిద్దరినీ కలపి ఒకచోటనే ఉంచుతుంది. అంటే ఏమిటి? మిథున సంబంధమైన అక్షరాలు ఆస్వోన్యంగా ఉంటుండేగాని గుణాలుమాత్రం ఒకరివి రెండవవారికి సరిపడవు.

ఇంకోరకం వారున్నారు. అది దీనికి ప్రత్యక్షమగా విరుద్ధమైనది. భార్య భర్తకు కావలసిన అన్ని సౌకర్యాలు చేకూరుస్తుంది. భర్తకూడా భార్యకు కావలసిన సర్వ సౌఖ్యాలు సమకూరస్తాడు అయితే మిథునకర్మ దగ్గరికి వచ్చేటప్పుడు వారికి ఒకరికీ కలియదు చూచేవారికి వారి దాంపత్యము బాగాఉన్నట్లే కనపడుతుంది ఒకరినిచూచి ఒకరు బాగానే గౌరవించుకుంటారు - చదరించుకుంటారు గూడా. అందులో ఎవరో ఒకరు గాని, యిద్దరూగాని దేవుణ్ణి, దయాన్ని మనస్సులో పెట్టుకొని, పాపమనీ, మిథునభావాతను ఆణచిపెట్టుకొనిగాని, చంపుకొనిగాని ఉండటమువలనగాని యిట్టి

సాతకము తటస్థపడుతుంది అట్టివారు పవిత్ర ప్రేమ అనీ, దివ్య ప్రేమ అనీ, నిష్కల్మష ప్రేమ అనీ, అవ్యాజ ప్రేమ అనీ, పెద్ద పెద్ద పేరులుపెట్టి దానిని పిలుస్తూ తమ దేహములో కామకర్మలను తొక్కిపెట్టి, నరామను కాలిక్కిరిసి, అకాల వార్ధక్యమున, అపవ్వ మరణాన్ని పొందుతూఉంటారు

అయితే మమ్ములను మీరు ఆడుగవచ్చును. “భార్య భర్తలు అని ఉండే తగవులు రాకుండా మనవంటారా? ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తగవులురాక మాననట్లయినా యీ వివాహబంధమెందుమా?” అని, అందువల్ల నిప్పుడు ఎంతోమంది రస్యలోపలె ఇండియాలో గూడా వివాహం యావజ్జీవబంధంగా ఉండగూడదు - రిజిస్ట్రారు దగ్గరకుపోయి “అయ్యా! యీవివాహం తెంచుకున్నామని చెప్పటంతోనే యెక్కసీరాతో తుడిచేడిగా ఉండాలి” నని కోరవచ్చును - కొన్ని సామాన్య నియమాలను మార్చుకున్న మాత్రముచేత సంసారంలో ఉండే చిక్కులు తీరుతవి అని వారి ఉద్దేశ్యము లా మార్చినంత మాత్రంచేత ఆ చిక్కులు తీరకపోగా యింకా యంతకంటేగూడా పీడాకరమైన చిక్కులు తటస్థపడతవి. అందువల్ల నిప్పుడున్న యావజ్జీవవివాహ బంధమే బాగుంది. దీనిని నేవిధంగా మార్చినా అనేక యితర యెక్కువ పీడాకరమైన చిక్కులు వస్తవి. ఇప్పుడున్నట్లే ఉండాలి - మార్చటానికి సుతరామూ పనికిరాదు

అయితే మార్చవలసినది లేకపోలేదు - శ్రీ పురుషులు ఆన్యోన్యంగా ఆర్థంచేసుకొని, కిత్తు లోఒడి, నిగ్రహముతో ఒకరిని ఒకరు గౌరవించుకొనే మానసిక ప్రవృత్తిని అభ్యసించే యీ పీడలు తొలగిపోతవి తన భర్తకల్ల తనకు ఎంతసౌఖ్యం అభించిందీ అని కాకుండా తనభర్తసౌఖ్యానికి తానెంత తోడుపడవలెనో శ్రీ శివుడుచున్న యెడల నీ చిక్కులు తీరతవి. అట్లే పురుషుడు తన భార్య తనకంత సౌఖ్యం కట్టిపెట్టింది అని కాకుండా తా నామె మనస్సును ఎంత తన బాధార్యమచేతా ప్రేమచేతా తనకు అభిముఖంగా చేసుకోగలడో ఆలోచించుకొనవలెను. అయితే భార్యభర్తలలో నెవరికి ఇది లేకపోయినా సంపూర్ణ సౌఖ్యం చేకూరదు - కాని యిద్దరికీ లేకపోలే సంసారం అసలేసాగదు. [సకేషము.]

నమ్మకముయొక్క ప్రభావమునుగూర్చియు, వివాసము యొక్క ఒలమునుగూర్చియు, వేటువేటుగా గత సంచికలలో చదివినాము ఆ రెంటిని సమన్వయము చేయుటవలన ఎట్టి అద్భుతమైన ఫలితములు కలుగునో తెలుసుకొందాము

పైరెండొలక్షణములు ఉండి క్రమముగా ఆచరించి నందువలన అద్భుతఫలితములు పొందిన ఒక కథను చెప్పాట అ పుస్తకము కాదనుకొంటాను పాండువ వంటి దరిద్రోగము పోయి సంపూర్ణోగ్యమును పొందిన ఒక స్త్రీ చరిత్రను ఈ సంచికలో తెలుసు కొందాము 1943 సంవత్సరము అగష్టు నవంబరులలో జరిగిన దీ కథ

ఈమె రోగచరిత్రను టూకీగా చెప్పతాను సంపన్న గృహస్థునింట పుట్టినది. నలుగురు, అయిదుగురు పిల్లలు పుట్టిపోయినారు. తరువాత కలిగిన దీ పిల్ల ఈమె తరు వాతకలిగిన మగపిల్లవాడు బాగున్నాడు వెన్నుచల్లనిది గదా అని తల్లిదండ్రులేమీ, మట్టపక్కలేమీ, గారాబ ముతోపెంచారు చిన్నప్పటినుండి ఆటే శరీర శ్రమచేసి యెరుగదు పెండ్లిచేశారు. కాపరానికి వెళ్ళింది రెండు మాడు సంవత్సరములకు గర్భవతి అయింది పుట్టింటికి తీసుకువచ్చారు తల్లిపిల్లలకు ఇద్దరకు ఆహారము కావలె గదా అనీ, చూలింతరాలనీ, పిండివంటలన్నీ మెక్క పెట్టారు వ్యాయామముమాటే యెరుగదాయె ఏడవ నెలలో గుర్తిపువాతము వచ్చింది. అన్నిమందులూ వాడారు. కాస్తతగ్గింది. తొమ్మిదవనెలన పురుడు వచ్చింది పిల్లపుట్టివచ్చింది ఒట్లో వేడిలేదని నాలు జైద్యులు కన్నూరి పోతారు వేడిరాలేడు. బ్రాండ్ బాటిల్సు ఖాళీగా ఉన్నాయిగదా అని తెప్పించి పోతారు, వేడివచ్చింది అయిదు, ఆరు నెలలపాటు ఆయుర్వేద వైద్యబోషణములను సేవించింది రోగము ఉపశమించింది నాలుగునెలలు గడచిందో లేదో ఋతుదోషము వచ్చింది పూర్తిగా ఆగిపోయింది. ఆకలి మందగించినది. కాళ్ళూ, చేతులూ పీక్కినిపోవుట మొదలుపెట్టింది ఈ లోపుగా రెండుతడవులు గర్భ వత్తెంది గర్భస్రావము జరిగింది

ఇట్లా గాదని గుంటూరు తీసుకొనివెళ్ళారు. డాక్టరు I L. M. S మందిచ్చాడు. దీరువారిలోని మందులన్నీ వాడాడు. ఆయుర్వేదాన్ని బోడించాడు. సంవత్సరము సేవించినతరువాత రోగము ఉపశమించింది. నెలలు

వచ్చినపుడు సాయంకాలము అన్నము మాని గోధుమ రొట్టె తినుమన్నాడు ఇట్లా ఒకటి రెండు సంవత్సరాలు గడచినాయి

మానసిక చాంచల్యము సుట్టిగది అయిదునెలలు తొట్టి జైద్యము చేసింది. నయమైంది ఆప్పటివఱకు చాటు చాటుగా పాటిమన్ను తినేది మట్టిఅడుగు గోడల మన్ను బాగారుచిగా ఉంటుందనేది ఆవాంఛయిపుడు మరీ యొక్క జైంది గోడలకొక న బల్లిమాదిరిగా ఉంటుండేది ఏగోడకుచూచినా బొక్కంటుండేవి. నాలుకేమోనల్లగా ఉండేది.

ఇదే పాండువ - ఒళ్లంతా వాస్తూ ఉండేది ఆప్పటికి జైద్యము చేయుటకు వచ్చింది ఆప్పడు జరిగిం దీ సంభాషణ

ఆమె - డాక్టరుగారు మీరేనా?

నేను - అవును, మీ దేవూరు?

ఆమె - కృష్ణజిల్లా - గుడివాడతాలూకా

నేను - ఏంపని?

ఆమె - జైద్యముకోసము వచ్చాను

నేను - రోగమేమిటి?

ఆమె - పాండువన్నారు డాక్టర్లు

నేను - ఎప్పటినుండి?

ఆమె - నాలుగు, అయిదుయేండ్లనుండి, నయమవుతుందా?

నేను - తప్పకుండా!

ఆమె - ఎట్లా?

నేను - నేనుచెప్పినట్లు చేయాలి

ఆమె - ఏంచేయమంటే అదిచేస్తా చెప్పండి

నేను - రోగమనేది ఒకశిక్ష తప్పుచేస్తేనేగాని యీ శిక్షరాదు తప్పుచేయకపోతే శిక్షపడదు,

ఆమె - అట్లాగా?

నేను - నీరోగాన్ని నీవే నయముచేసుకుంటావు.

ఆమె - ఎట్లా?

నేను - నిన్ను నీవు నమ్మాలి.

ఆమె - ఎట్లాగంటారు?

నేను - ప్రతిరోరికా ముందుగా మనసులో పుట్టుతుంది.

తరువాతనే భౌతికముగా వ్యక్త మగుతుంది. చెడు పనులు చేయకుండా ఉండాలంటే చెడుతలంపులు రాకుండా చూచుకోవాలి ఒకవేళవస్తే మనసుకు బుద్ధిచెప్పుకోవాలి అడ్డమైనగడ్డి తినరాదు. తినాలని కోరికపుట్టినపుడు నిన్ను నువ్వే మందలించుకో.

33వ నిఖిల భారత ఆయుర్వేద సభలు

తెజవాడలో డిశంబరు 26 నుండి జరిగినవి. భారత దేశము అంతటనుండి పండితులూ సదస్యులు వచ్చినారు. ఒక జాతీయ పండుగవలె జరిగి పోయినది ప్రకృతి పత్రికా స్వకీయ విలేఖరి ధనుర్మాసభోజనంచేసి సభ అను దర్శించి రాత్రికి ఇంటికి చేరుకునేవాడు.

ఆధ్యాపక సమ్మేళన ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులు స్వాగత వాక్యాలు చెప్పతూ ఒక అవసరంలేని ప్రశంసచేసారు “ప్రకృతి వైద్యము ఆయుర్వేదంలో ఉండే కొంచెం క్రియమీద ఆధారపడి ఉంది అది ఒక స్థానములో నుండి అనగా 16 అక్షరాలలో చెప్పియున్నది వారు కూడా ఆయుర్వేద వైద్యమువలన పాఞ్జాలు పోతయ్యి అంటున్నారు 2 మాసాలు తొట్టిస్నానం చేసినవారల్లా వైద్యులే వారివల్లనే యెక్కువమంది చచ్చిపోతున్నారు వారికి అవిరి విధానంకూడా తెలియదు. ఆయుర్వేద ములో అవిరి గజ్జలకు అల్పంగా పట్టవలెనని హృదయానికి స్వల్పంగా పట్టవలెనని హృదయానికి అవిరి తగులకుండా ఉన్నా ఘటన లేనని ఉన్నది. గుంటూరులో ఎవరో అవిరి పట్టుకుంటే ఈ సంగతులు చెప్పినాను వారు పుస్తకాలలో ఎక్కడా చెప్పలేదు. అయితే అనుభవమువల్ల మేము గుండెకు అవిరిపట్టే బిప్పుడు తడి గడ్డకడం పెట్టుకొనేపట్టుతున్నా మన్నారు” ఇత్యాదిగా ప్రసంగం సాగించారు “డా॥ లక్ష్మీపతి ‘వివాదాస్పద విషయాలు మానివెయ్యండి’ అంటే అపినారు. ఆ సభ వారిది. మన విలేఖరి అక్కడనే ఉన్నాడు. కాని మనము జవాబివ్వటానికి వారనుమతిస్తారా?

ప్రకృతివైద్యం అంటే తూర్పు వడమలో రామ శాస్త్రిగారికి తెలియదు. వారు మనపుస్తకాలు చదువుకోలేదు సరేగా మనసంపాదకుడు వ్రాసిన “రోగ మేలకలుగుతుంది” అనేపుస్తకం స్వయంగా చేతికిచ్చి “మాకుకోపంరాదు. గట్టిగా ఖండించవలసినదని” చెప్పి అమృతభాండారములో జరిగినధన్వంతరి జయంతి సందర్భములో అధ్యక్షులయిన శ్రీ కాశీ కృష్ణమాచార్యుల గారియెదుట కోరియుండెను. అపుస్తకాన్ని కంపెనీ నోటీసుకంటేకూడా అన్యాయంగా ఎక్కడోపారవేసి యింతవరకూ విమర్శింపలేదు. ప్రకృతివైద్యుడే ప్రకృతివైద్యంగాడు. నోరీరామశాస్త్రిగారే ఆయుర్వేదమున్నా కాదు.

రెండునెలలు ప్రకృతివైద్యము చేసిన వాడూ, క్షీరవర్ధనీ

లేబరేటరీలో నాలుగుమంటలు కొన్నవాడూ, వైద్యులు కానేరరుకూడాను కడుపు కక్కురికి గడ్డితిని శాస్త్రములో చెప్పినదానికి భిన్నంగా శదులు చేయడంకూడే తయారుచేసినమందులన్నీ ఆయుర్వేదావధాంతామా? ఇంత సామాన్య విషయాలకూడా పరాధర్మచేయడంకూడా అవసరమేలేచోట కాలంకానివేళ శ్రీరామశాస్త్రిగారివంటి బాధ్యతలు ఎరిగిన పెద్దమనిషి మాట్లాడిటం మా విలేఖరికి నిజంగా అశ్చర్య, విషాద, హాస్యములను కలిగించినది “రాంథం పాప” రామాయణంలో ఏదో చెప్పినట్లు వచ్చిన దీ ప్రసంగం

సభలు విజి నెస్ మీటింగులవలె జరిగిపోయినవి వచ్చిన వైద్యులు, పండిత వైద్యులవలన నేర్చుకున్నది ఏమీ లేక పోయెనని అనేకలు అనుకొన్నారు

సమ్మేళనమువారు బలహృదిగృహములు ఏర్పాటుచేసి నారు. పంజాబునుంచి హరికృంద్ర సత్యవాదిగారు, కాశీనుండి ఘోష్ గారు, మదరాసునుండి శివాజీ వ్యాయామమండలివారు వచ్చిరి. విజయనగరంనుండి కలియుగభీమ కోడి రామమూర్తి నాయుడుగారి శిష్యులు వైడిబాబుగారు, రాజమండ్రి నుండి గౌతమీ బాలబాలి కల వ్యాయామమండలియు వచ్చెను ఏలూరునుండి వీరశంకయ్యగారు, డాక్టరు పట్టాభిరామయ్యగారు, శ్రీ సత్యనారాయణగారు వచ్చిరి గుంటూరునుండి గర్రే వీరరాఘవులు గుప్త శాండోగారు వచ్చిరి కృష్ణా జిల్లానుండి మన రంగరావుగారు, మన డి రాజగోపాలుగార్లు వచ్చి తమ ఆమేయబలమును ప్రదర్శించిరి. మన మిత్రులు ప్రకృతివైద్య ప్రచారకుడు కొడాలి అమృతరావుగారు, యోగాసనములను వజ్జీయలను ప్రదర్శించిరి తమబలమును ప్రదర్శించియో, యోగాసనములువేసి చూపియో వచ్చినవారు సభ్యుల శానందవారి నోలలాడించిరి. మనమిత్రులు పాండురంగరావుగారు, నాగేశ్వరరావుగారు వారిశిష్యులు యోగాసనములు, కత్తి, కర్ర, ఈటె, పటాసాములనుచూపిరి. బలమును, కండరస్వాధీనతను ప్రదర్శించిరి. వివరములు ముందుసంచికలో వ్రాసినదము. సభ్యుల అభిభావణములను మంగుళూరువర్ధించెదము. డా॥ అచంట లక్ష్మీపతిగారి అనుభవ శ్రద్ధ సభా జయమునకు హేతువైనది, పుచ్చాకోటయ్యగారు, బేతపూడి వీరశరభయ్య గార్లు బోధార్థమును సభ నిర్విఘ్న సమాప్తికి హేతువైనది.

నా డీవ్య థ (Neurasthenia)

డా॥ పాలవర్తి నరసింహారావు,
ప్రకృతి వైద్యులు, వేటపాలెం.

ఈరోగి కారకముగాను, మానసికముగాను విపరీతముగ బాధపడుతూఉంటాడు శరీరబాధలు కొన్ని, మానసిక వ్యాధులకొన్ని ఏకీభవించుటచే, మమిలిసోతూ ఉంటాడు ఈ వ్యాధిలో రోగికి తనబాధలేమో తనకు తెలియవు ఇతరులకు స్పష్టముగా చెప్పజాలదు వైద్యులన్ననో, ఈ వ్యాధియొక్క ప్రధాన కారణములను గుర్తింపజాలకున్నారు రోగి వైద్యునియొద్దకు వెళ్ళి వ్రుగు, వానికేంధమైన వ్యాధి లేవనియు, వాని హృదయ తోశము, జ్వరము మొ॥ సుస్థ శరీరావయవములు చక్కగా నున్నవనియు, నరములలో మాత్రము జబ్బు గలదనియు, బలవృద్ధికాశ్యధములు నేవించిన చాలు వనియు చెప్పి ఎంపివేయుదురు అంతటివోరోగి తృప్తి పడి వెళ్ళిపోవునేగాని, వ్యాధిమాత్రము యథాప్రకారముగానే యుండును.

రోగి ఈ వ్యాధియొక్క నిజస్వరూపమును చక్కగా తెలిసికొనినా అరోగ్యవంతుడు కాలేదు ఈ వ్యాధిలో దేహబాధలేగాక, మనోవ్యాధులెక్కువగా బాధించుచుండును. గనుకనే విషయజ్ఞానమత్యంతావశ్యకము మొదట దేహబాధలను వాని ప్రధాన కారణములను చికిత్సలను విప్రులముగా చర్చించి రెండవ భాగములో మనోవ్యాధులను వానిచికిత్సలను చర్చించెదను.

దేహబాధలు, వాని ప్రధాన లక్షణములు.

ఎల్లప్పుడు తల నాదుగా నుండుట (తలనొప్పి) తలభారముగాను, బరువుగానుండుట పనిచేయుటకు శక్తిలేమి, చెవిలో మోతలు, నిద్రరామి, ఇంద్రియదౌర్బల్యము, ఇంద్రియ స్థలనము - ఇత్యాదులు

మనోవ్యాధులు — బుద్ధి నీమితము లేకపోవుట, ఒక పనిమీద మనస్సును కేంద్రీకరింపలేకపోవుట, తనను గురించి తాను ఎల్లప్పుడు విచారపడుచుండుట, భయము, కోపము, అసూయ, చిరచిరలాడుచుండుట, ఇత్యాదులు.

నాడీమండలము అహారముకొరకు పడు పరితాపమునకు నాడీవ్యధయందురు. Neurasthenia is the cry of the nerves for food ఈబాధ తిండిలేమివలన వచ్చినదికాదు. భుజించిన అహారము సమగ్రముగ జీర్ణమై స్వీకరింపబడకపోవుటవలన గలిగిన బాధయిది. తినిన అహారము తినినట్లే, వంటబట్టక, శరీరమునుండి బహిష్కరింపబడుచుండును. అహారము వంటబట్టని బాధ తరు

చుగ నుభవించేచ నాషధములను దీర్ఘకాలము నేవించుటవలన గలుగును. లిఫ్ విడ్ ఫారప్పిస్, ఆలిష్ ఆయిల్, కాస్టరాయిల్, నైట్ పిల్సు, లేహ్యములు మొదలగు నుభవించేచన కారులవలన కలుగును. ఇవి, అహారము త్వరితముగ విడుదలయగుటకు త్వరపెట్టుటవలనను, శ్రేష్ఠలలోని పదార్థములకు జారు స్వభావము గలిగించుటవలనను, సమగ్రముగ జీర్ణము కానీయక, బహిష్కరించుచుండును. ఈ నుభవించేచన కారులు దీర్ఘకాలముపయోగించుటవలన, అహారము వంటబట్టకపోవుటయు, కాలికమైన మలబంధమును ఏర్పడును.

కృమముగ అహారము సమగ్రముగ జీర్ణము కాకపోవుట, వంటబట్టకపోవుట. బహిష్కరింపబడకపోవుట, ఈ మూడు బాధలేర్పడును, అందుపై శరీరము మలాదు అతో నిండిపోవును దీనిని మలభిక్షణ యందురు.

Auto intoxication అని యందురు

పై కారణములవలన శరీరములోనికి చాలినంత పోషక పదార్థముచేకపోవుటవలనను, మలాదులు శరీరములో నిలిచిపోవుటవలనను, ప్రధానావయవములగు మెదడు నాడీమండలము అహారములేక బాధపడును కాబట్టి చాలినంత అహారములేక ప్రధానావయవము అనుభవించు పరితాపమునకు నాడీ వ్యధయందురు.

ఈరోగులు బాల్యమునుండి మిక్కిలి వేడినీటి ప్నానములను చేయుటవలనను, గాలిచొరరాని దట్టమైన బట్టలను ధరించుటవలనను, వ్యాయామము లేకపో, బలనను, చర్మవ్యాధుల నణచివేయుటకు లోషన్సు, అంటిసిప్పిక్, పొడర్లు మొదలగువాని నుపయోగించుటవలనను, సబ్బులు, క్రిములు, పేస్ పొడర్లు నుపయోగించుట వలనను, ప్రధాన బహిష్కారాయవముగు చర్మేంద్రియము సంపూర్ణముగ చెడిపోయి, బహిష్కరణ కాటంకము గలిగి వ్యాధి లక్షణము లధికమగును. శ్రేష్ఠులు, చర్మేంద్రియము, వాటిస్వధర్మమును నిర్వర్తించలేని పరిస్థితులలో, బహుశున్నితమగు మాతృపిండములవలన పని యధికమై దెబ్బతినును. అవియును దుర్బలమైపోవును

ఈవ్యాధికి ప్రధాన కారణములు — (1) సమగ్రజీర్ణ శక్తి లేకపోవుట, (2) అహారస్వీకరణ లేకపోవుట. (3) శరీరములో రాసాయనిక మార్పులు (Metabolism) చెందకపోవుట (4) మలాదులు బహిష్కరింప బడకపోవుట.

ఈపరిస్థితిలో మంచి మైద్యులు, శరీరమునకు చురుకుదనము గలిగించుటకు ఆల్మహాల్, కాఫీ, టీ, నికోటైన్ మొదలగువాని నిచ్చేదరు బలవర్ధకములని క్వినైన్, డిజిటాలిస్, ఆల్బెర్క్, స్ట్రీచినిన్, మొదలగునవి నిచ్చేదరు. ఈబలవర్ధకావధముల వలన తాత్కాలికంగా హముగలిగి వాని ప్రతిక్రియవలన నాడీదౌర్బల్యము మరింత పెంచుగును బలవర్ధకములని చెప్పబడు ఈ ఖనిజ విషములు శరీరమునుండి బహిష్కరింపబడక, వాని కనుకూలప్రదేశములలో స్థిరపడిపోవును శరీరములో వీటి పాతరము కనీసకా నిదానము వలన స్పష్టముగ గోచరించుచున్నది.

తలనాదు, నిద్రరామి మొదలగు బాధలను (బోమైడ్స్, మార్ఫిన్, కోల్టార్, ప్రిపరేషన్స్, మొదలగు ఉపకరములకు రోషధముల వలన శాంతి పరచుచుందురు. వీని ప్రతిక్రియవలన, మరింత తలభారము బాతుగని ద్రోపట్టక పోవుట, యేర్పడును. మైబలవర్ధక ఉపకరములకు రోషధములు తోగముయొక్క మూలకారణములను తొలగించలేకపోగా వీటివలన నాడీమండలము, మెదడు చచ్చుబడి పోవును.

వృత్తి చికిత్సా విధానములు

(1) ఈరోగులకు శారీరకముగాను, మానసికముగాను సంపూర్ణవిశ్రాంతి యవసరము. (2) ప్యాణజక్తిజీవంప జేయు దురభ్యాసములనుండిని సంపూర్ణముగ మానవలెను. ఆనగా అధికముగ దినుట, సంభోగము, ముష్టి మైథునము, అధికమయిన శరీర మానసిక పరిశ్రమలు, మలమాత్రా అపానములను బంధించుట, అతిగా మాటలాడుట మొదలయినవి (3) రక్తప్రదర, లుకోరియా, ఇండియస్థివము మొదలయిన బాధలున్నచో వానిని ప్రభువుమున తగ్గింపు చికిత్సలను చేయవలెను (4) ఆహారము మిక్కిలి సులభముగా జీర్ణమగునట్టిదిగా నుండవలెను. నియ్యని ఫలరసాదులు శ్రేష్ఠము. జీర్ణశక్తిని ఒట్టి ఒక్కపూట గోధుమరొట్టెయు ఉడికించిన కూరలుగాని, కొద్దిపరిమాణములో వరియన్నము పండినకూరలుగాని, తినవచ్చును. ఆహారము త్వరితముగ జీర్ణమయి వంటబట్టునట్టిదిగాను, శరీరములో బలమునకింపజేయనిదిగా నుండవలెను. (5) వీరికి దినమునకు 2 బలవర్ధక విధానములున్నవి, ఒక ఉపశమనకర విధానమున్నది, అవసరము.

ఉదయమున 6 గంటలకు— 5 నిమిషములు కటిస్సానముగాని, 10 నిమిషములు లింగస్నానముగాని, చేయవలెను. తరువాత నడక, స్నానానామము. తరువాత గోరుజచ్చని నీటి ఎనిమా, ప్రతినిత్యము చేయవలెను.

8-30 గంటలకు— ఫలరసము పుచ్చుకొనవలెను.

10-30— ఐరకు విశ్రాంతి, తరువాత, అభ్యంగనముగాని, ఆశపస్నానముగాని, చేయవలెను. వారమునకు రెండు మూడుపర్యాయములు అభ్యంగనము చేయవచ్చును. ఆశపస్నానములు కడు జాగరూకతతో 5 మొ 10 ని. లు చేయవలెను, వీరిచర్మము చాల చెడియుండును గనుక. చెమటపట్టు. చెమటపట్టుటకు తగిన సమయముచేర్చువరకు అలసటగలుగునట్లు చేయించరాదు. చెమటపట్టినచో కొన్నిదినములు సాయంకాలము 5 గంటలకు సోమ్య ఆశపస్నానములు చేయుట శ్రేష్ఠము. చెమటపట్టు పరిస్థితిలోనున్నచో, చిరుచెమట పోయవరకు చేసినచాలును. తీవ్రముగ చేయించరాదు. వీరివ్యాధి కోశము మిక్కిలి దుర్బలస్థితియందుండును గనుక చాల జాగరూకతతో మెలంగవలెను. 12 గంటలకు రొట్టె కూరగాని, అన్నము కూరగాని భుజింపవలెను. అకలి మాంద్యముగా నున్నచో ఫలాహారమే మంచిది.

సాయంకాలము— ఆ సమయమైన తరువాత ప్రతి నిత్యము సమశీతోష్ణ స్వాంగ తొట్టి స్నానము చేయవలెను దీనివలన చక్కగా నిద్రోపట్టును. చర్మేంద్రియము, మాత్రాపిండములు బాగుపడును. శరీరములోని ఇతరబాధలన్నియు ఉపశమించును

రాత్రి 8 గంటలకు— ఫలాహారము, 10 గంటలకు నిద్ర. ఈ రోగులు ఉదయము సాయంకాలము అరగంట సేపు శవాసనము (Relaxation) నభ్యసించుట మంచిది. మానము నభ్యాసము చేయవలెను.

N B — ఎవరినైన నేర్పుకల చికిత్సకు అను దగ్గరనుంచుకొని చికిత్సపొందుట ఉత్తమము. ఈ రోగులకు చెమటపట్టుకున్న ఆరోగ్యవంతులు కానేరరు. ఎన్ని దినములైనను చిరుచెమట పట్టునంతటి పరిస్థితులం వచ్చిననూ, ఆరోగ్యము క్రమముగ వచ్చునని ఊహించవలెను.

మనోవ్యాధి

ఈ రోగి ఎల్లప్పుడూ తనగురించి తాను విచారపడుతూ ఉంటాడు. తన దైన్యస్థితినిగూర్చి తానెల్లప్పుడూ పశ్చాత్తాపపడుతూ ఉంటాడు. ఆరోగ్యము చక్కగాలేదని తన మరణము చేరువలోనున్నదని, తాను సురణించిన తన భార్యబిడ్డల యొక్కయు, తన అస్తి యొక్కయు గతి ఏమైవునోయని, తన కర్మ మిట్లున్నదనీ, భగవానునికి తనపై కరుణలేదనీ తన సక్రమముగ బాధించుచున్నాడని, లోలోన పొంగిపోతూ ఉంటాడు. తన బాధలనవిమర్శింపజేసి జిజ్ఞాసియై యుంటాడు. ఏపని చేశావోనుననుభవము. ఇతరులను గమ్యలేడు, పిరికితనము, అతులత, అనుమానము, ప్రపంచమంతయు సుర్యార్ధముతో నిండియున్నదను నమ్మకము. ఇకన్నియు భయలక్షణాలు - ఇతరులనుచూస్తే అనూయపడుతాడు. తోపపడుతాడు. ఎటుటివారితో సంతోషముగ మాటలాడడు. సంతోషముగనుండు సంగతులు లోనికి పోవుట కిష్టపడడు. ఇంటియందుకూడ భార్యబిడ్డలను చూచి దిగనిగలాడుతూఉంటాడు. అహవ్యపడుతాడు. ఈవిధమగు మానసికచింతను “మానసికక్షయ” యని శాస్త్రజ్ఞులుపిలిచెదరు. క్యాసాశయవ్రాణములు (Tuberculosis) వివిధముగ మానవుని రక్తమాంసాదులను హరించి పీల్చి పిప్పిచేయునో, అదేవిధముగ తననుగురించి తాను పశ్చాత్తాపపడుట (Self-pity) మానవుని శారీరకముగాను, మానసికముగాను కృశింపజేయును నీటిలో బడి ముద్దగట్టుకొని పోయినవాని పరిస్థితు లెట్లుండునో, అదేవిధముగ చీటికిమాటికి భయపడువాని శరీరస్థిలు గూడ అట్లేయుండును. రక్తనాళములు, నాళ్లు, నూర్జ్వలములము లన్నియు స్తంభింపబడిపోవును. భయపడుటవలనను, తననుగురించి తానెల్లప్పుడూ విచారపడుచుండుటవలనను, తగినంతదీక్షక్రి శరీరములోనికి ప్రవహింపనేరదు. ఈ వ్యాధి హాటకజనులలోకంటె శ్రీమంతుల యిండ్లలో అధికముగనున్నట్లు తెలియుచున్నది. ఈ రోగులు క్రమమైన చికిత్సగానక, జీవితము భరింపజాలక ఆత్మహత్యలు చేసికొనుచున్నట్లు గూడ వినుచున్నాము.

మానవుడు దేనినిగురించి మంచిగాని, చెడుగాని, సర్వకాల సర్వావస్థలందు మననము చేయుచుండునో, అదే వాని జీవితమందు ప్రతిఫలించును. ఇదియే జపతపాదులయొక్క అంతరార్థము. ఇది ప్రతిమానవుడు తెలిసికొనదగిన ప్రకృతిరహస్యము. శరీరమునను, మనస్సునను ఏలాటి పరస్పరసంబంధము గలదో, మనశ్శక్తి

యొక్క ప్రభావమెట్టిదో “మనశ్శక్తి - ఆరోగ్యము” అను శీర్షికక్రింద 1943 సం॥ డిశంబరు జూనిలి సంచికలో పెద్దవ్యాసము ప్రచురించియున్నాను. ఆ వ్యాసములోని విషయములను జ్ఞప్తికిచ్చుకొని ఈ వ్యాసము చదువగోరెదను.

శరీరమగుచు చేరు రోగపదార్థమెట్లు నాడీమండలమున కాటంకముగలిగించి, ప్రాణశక్తిని క్రమముగ బ్రవహింప నీయదో, అదేవిధముగ నిరుపయోగమైన ఆలోచనలు (Thoughts) నాడీమండలమునకు వత్తిడిగలిగించును. భారమును నాడీమండలము ప్రభావావయవము గనుక రోగపదార్థము యొక్కయు, నిరుపయోగమైన ఆలోచనల యొక్కయు, వత్తిడివలన (భారము వలన) సంపూర్ణ వికాసముగ లిగి యుండనేరదు. Nerves keep up the vitality in the body, and thought is also sustained by the nervous system. The digestive process, the circulation of blood, the growth of hair etc, depend ultimately upon the action of the nervous system. If your thought is disturbed and you are hurried and worried by all sorts of thoughts, that means too much burden upon the nerves. If you want to keep up your vitality, if you want the weight of life to be borne easily by the horse of the nervous system, you ought to make the burden of thought lighter. Let not perplexing thoughts and worrying ideas suck the sap of your life. The secret of perfect health and vigorous activity lies in keeping your mind always buoyant and cheerful never worried, never hurried, never borne down by my fear thought or anxiety.

“Ramthirtha”

సంపూర్ణారోగ్యము ననుభవించవలెనంటే రోగపదార్థమునుండి విముక్తిమగుటయేగాక, నిరుపయోగమైన ఆలోచనలను (Useless thoughts) గూడ మానసిక రాజ్యమునుండి సంపూర్ణముగ బహిష్కరించవలెను. అన్యపదార్థము యొక్కయు, మరేవికారముల యొక్కయు, భారమధికమై, ప్రధానావయవములు అగు నాడీమండలము, మెదడు షీజించిపోవును. దైవశక్తి సముగ్రముగ శరీరములోనికి ప్రవహింపనేరదు. తినిన ఆహారము వంటపట్టు, నిద్రపట్టుదు. ఈ మానసిక దౌర్బల్యమధికమైనచో మతి నాంచల్యము, ఉన్మాదము, హిస్టేరియా మొదలైన వ్యాధులుగూడ గలుగును.

ఈ మనోవ్యాధికి మందులులేవు. ఇంజక్షన్లుగాని,

లేహ్యములుగాని, భస్మములుగాని, మంత్రములుగానిపని చేయవు శరీరమునకును, మనస్సునకును, సన్నిహితంబుం ధమున్నది గనుక, ఈ మనోవ్యాధి అంతరించనిదే శరీర బాధలకుచేయు ప్రకృతిచికిత్సలు సహితము వ్యర్థములు. కాబట్టి ప్రకృతివైద్యము దేహబాధలకేగాని మనోవ్యాధు లకుగాదు. మనోవ్యాధి అంతరించనిదే, శరీరబాధలు పోవు. మనోవ్యాధియండి విముక్తి కావలెనంటే ఆధ్యాత్మికశాస్త్రవిజ్ఞానము అత్యంతావశ్యకము కనుమనోవ్యాధి, అంతరించవలెనన్న, తనను గుఱించి తాను మరచిపోవలె అందుకు “అనందము” ఒక్కటే దివ్యోపము తనను గురించి తాను పశ్చాత్తాపపడుటకు మారు, సోదరమాన వుల కష్టములను గురించి చింతపడుటలో పరమానంద మున్నది దానిలో తన విచారము అంతరించిపోవును. మానవజీవిత పరమావధి కాంతి, అనందము. ఈ అనంద పౌఖ్యము ననుభవించుననివా డెన్ని కోట్లు సంపాదించినను, ఎంత విద్యాపారాంగతు డైనను, నివ్రవయోజనము. ఈ అనందమెట్లు లభించును. భగవద్గీత యందుచెప్పినట్లు “యోక్తః కర్మఫలం త్యక్త్వా కాంతి మాప్నోతి నైష్ఠికీమ్” కోరిక యే అనగా ప్రతిఫలము కోరికయే కర్మలాచరించువాడు కాంతిని పొందు చున్నాడు దాతృత్వము, బేదార్యము, పేరు, స్వార్థ త్యాగము, వీనివలనమాత్రమే నిజమైన అనందము (కాంతి) ననుభవింపగలడు. నిస్సహాయులై తనకు తాను సహాయముచేసికొనజాలని దైన్యస్థితియందున్నారనేక మానవులు. అట్టిమానవుల కష్టములనువిచారించి కత్తను సారము వారికి సహాయపడుటలో ఆరమిత్తానంద మున్నది. దగ్ధదానము చేయవచ్చును జ్ఞానదానము చేయవచ్చును. అదిలేనివారు దేహదానము చేయవచ్చును. దేహపుష్టిగలవారు దేహము నితరుల సేవకై వినియోగ పరచవచ్చును Psychology wants you to recognize the truth that all pleasure lies in giving and helping others and not in asking and receiving.

దొక్కసీతమ్మగారి కథలమీరు వినియుందురు. ఆమె తనగ్రామములో నిరూపేదలైన ఇరుగు పొరుగు వారిండ్ల కవరయిన బంధువులుగాని, స్నేహితులుగాని, వచ్చినారని వినినంతనే, తాను స్వయముగ పారిదోడ్డివాకిట వెళ్ళి, వారికి చెడుగు, పాలు, నెయ్యి, ఇంక వారి కవ సరమైన వస్తువులనిచ్చి వచ్చుచుండెడిదట ఏ మా యోదార్యము. అసాధ్య ఎంతభక్త్యురాలోగదా?

మా గ్రామములో నొకస్వాములవాగున్నారు వాయ ఇంటింటికి మధూకరమునకు వెళ్ళి ఘోమాడు నలుగు రైతు గురికి గరిపోవు అన్నదాను సంపాదించెదరు అయితా రిండ్లకు వెళ్ళినచ్చిన తనకు సరిపోవు. ఎండనక వాననక చీకటియనక గ్రామమంతయు తిరిగి, అన్నముగోగు చేసి తానుభుజించుముందే, దేహి యని వచ్చినవారికి కనుపునిండవెట్టి తరువాత తాను తినును అభ్యాగతులు తేనికోజున బాటరను బాలికలను పిల్చి, వారికి వినియోగ పరచెదరు. ఎందుకు వారి కా కష్టము. సోదరమానవుల నాదరించుటలో అనందమున్నదని గ్రహించిన జ్ఞాని గనుక

గాంధీమహాత్ముడు జైల్లకు పోవుట, లాటి దెబ్బలుతినుట, ఎవరికోరకు? తన భార్యబిడ్డలను పోషించుకొనుట కా? దరిద్రనారాయణుల నుద్ధరించుటయే వారిజీవిత పరమా వధి. తనశరీరమును తన సంసారమును సంపూర్ణముగ మరచిన భక్త్యమూర్తి ఆయన తనను తాను మరచిచేయు చున్న ఈ మహాత్మరమైన సేవలన మహాత్ముడెంత యానందము ననుభవించు చున్నాడోగదా ఈపంమా నందమే వారి దీర్ఘాయు రావోగ్యములకు ప్రధాన కారణము కావచ్చును.

కొండలలోను, గుహలలోను, అడవులలోను, ఆహారములేక నిద్రలేక తామారించిన విజ్ఞానమును, ప్రతి ఫలకూన్యముగ ప్రపంచమున రొసరిన రామకృష్ణ పరమహంస, విశేకానంద, రామతీర్థ, దయానంద, బుద్ధ, మొదలగు మహనీయులెంత భక్త్యులు? పోతన, తిక్కన, నన్నయ, త్యాగరాజు మొదలగు వారందరును, జ్ఞానదాతలు ప్రపంచముపై కాంతిని వెద చల్లిన త్యాగమూర్తులు. ఈవ్యాసములోని విషయములను గ్రహించి సోదరులు అనందించుచున్నారో లేదో తెలి యదుగాని, ప్రతిఫలముకోరిక తానార్జించిన మనోభావ ములను వెల్లడించుటలో వ్యాసకర్త ఆత్యానందము ననుభవించుచున్నాడని తెలిసికొనదగియున్నది దానము స్వీకరించినవానికంటే దాతకన్నక ప్రయోజన మున్నది. ఎక్కువ అనందమున్నది. కోయిలకూత ప్రజలనానందపరచును. ప్రజలనుభవించు అనందము కంటే, కోయిలయే నూరుకొలైక్కువ అనందపడును. మానవుడు తానార్జించిన భనమునుగాని, జ్ఞానమును గాని, బలమునుగాని సద్వినియోగము చేయుటలో ఆరమిత్తానంద పౌఖ్యములున్నవి. ప్రతిఫలము గోరని

సేవలన్నియు, స్వర్గతుల్యములు ప్రకృత సమయములెరిసి కోసదగిన ప్రకృతిరహస్యమిది. సమస్తకామ్యముల యొక్క సాగమే ఈ రహస్యము

మనోవ్యాధులలో కృశించుమానవులను పుణ్యక్షేత్రముల సేవించుమనిగాని, గృహకాంతిచేయుచుమనిగాని పెద్దలు బోధింతురు గృహకాంతి యొట్టున్నను. పై సత్కార్యములవలన మనశ్శాంతి గలుగునని వారి యభిప్రాయము. ఏక భవము లేక పాపవర్షము జ్ఞానము లేక పోషమృత దానములలో ఈ రెండే ప్రధానమైనవి గావు బౌద్ధార్యము, స్వార్థత్వగము ప్రధానమైనవి. నీకు శరీరబలమున్నచో రోగులకు సేవచేయుము. గుర్తి పోరికి దారిచూపుము. విచ్చలెత్తి దిక్కులేనివారికి దెట్టుము. తల్లిదండ్రుల సేవచేయుము సాకుము. ఇరుకూడ సత్కార్యములే. ఇవికూడ దానములే. వీనిలోకూడ మనశ్శాంతి అనందము లున్నవి. పైదానములలో సేవయు లేకున్న, నీపెరటి (దొడ్డి) లో కాచిన నాలుగు వీరకాయలను కృష్ణార్పణమని పేదవానికిమ్ము. రామా ర్పణమని పిడికడు నూకలు గుర్తివానికి పెట్టుము నీకు నలుగురుగురు బిడ్డలున్నచో, లేనివారి కొక బిడ్డను దానమిమ్ము. ఈ యుద్ధాగకార్యములు మనోవ్యాధిని యాపు మాపు దివ్యోపధము.

ఒకానొక గ్రామములో నొక బీదబ్రాహ్మణుడు చని పోయినాడు. అతనికి దిక్కులేదు. దహనముచేయుట కైనను సహాయములేదు. గ్రామములు ఎవరికివారు మాకెందుకని ఊరకుండిరి. తనకింకొక ఉద్యోగములోనున్న నొక సద్బ్రాహ్మణు డా దారికెక్కువ అక్కడి పరిస్థితులను గ్రహించి తాను స్వయం వచ్చి తన స్వంతభర్తృత్వో దహనసంఘటనలు చేసి వచ్చివాడు. స్వార్థత్వగమంటే ఇలాంటిది ఇది దానములలో ఉత్తమమైన దానము.

ఒక్కరూపాయి ఖర్చుపెట్టి కాఫిహోటల్ లో తిని అనందించు అనందముకంటే, ఒక గుర్తివానితో, కుంటి వానితో, ఒక అబాడబ్బు లిచ్చినపుడు అనంద మధిక

ముగనందును ఇది స్వానుభవమవలన తెలియగలదు. ఇదితరలో సంసారకష్టములను గురించియు, అనాలోగ్యమును గురించియు, విచారపడుచుండేవాడిను నేను ప్రకృతివైద్యుడనై, ఈవైద్యరహస్యములను ఇతరులకు బోధించుచుండుటవలనను, నేననుభవములొనగి తెచ్చుకొనుట వలనను, నరక బాధలనుభవించుచున్న పేదలకు చికిత్సచేసి బాగుచేయుటవలనను, వాదంతలన్నియు నశించిపోయినవి ఒకజోగి నూగురూపాయ లిచ్చుట వలన గలుగు అనందముకంటే తాను (జోగి) ప్రకృతి సేవవలన విముక్తియై శుభపడుచున్నానని చెప్పుమాటల వినుటలో పగమానందము గలుగుచున్నది.

కాబట్టి మానవుడు ఇతరులకు సహాయము చేయుటే తనకు తాను సహాయము చేసికొనుట యగునని సోర మానవులను సంతోషపెట్టుటవలన పరమేశ్వరుడు సంతోషించును. దాతను ఆశీర్వదించును. భగవత్కృపాము సొందుటకింతకంటే గొప్ప మార్గములేదు. దీనివలన ఆయురారోగ్యదీర్ఘాయువులు వృద్ధియగును. మనశ్శాంతి గలుగును.

The best way to help themselves is to help others. There is no better way of increasing the influx of the healing forces than by treating others for health and strength and happiness. There are those around you who need help just as much as or more than you do—Some of them as yet unable to help themselves. Treat these weak ones mentally and spiritually, strengthen them by a kindly look and a word of encouragement. You will be surprised how this will increase the flow of vital energy into your own bodies. These higher and finer forces can be received only as we give. Selfish brooding on our own troubles and self-pity effectually shut of the influx on life force, while sympathy and unselfish service open wide the channels of life and stimulate the flow of vital energy.

— Lindlahr
(సతీష్ వర్మ)

ప్రకృతి చికిత్సాలయము, భీమవరము. (ప. గోదావరి జిల్లా)

ఇచట సమస్త వ్యాధులును వివిధ ప్రకృతి చికిత్సల సహాయముచే నివారింపబడును చికిత్సాలయమునందు రోగులు నివసించుటకు మంచి వసతులు గలవు.

ప్రధాన చికిత్సకులు:— ప్రఖ్యాతి గాంచిన డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణారాజుగారు కెడవలసాము పొందదలచినవారు వారి వ్యాధివివరములతో రిస్పెక్టబుల్ డాక్టర్ పై చిరునామాకు వ్రాయవలెను.

ప్రకృతి వైద్యముచే కుదిరిన రోగములు

గనేరియా, మధుమేహము, పక్షవాతము నిర్మూలమైనవి

చికిత్స చేసినవారు — యోగి రాఘవేంద్రగారు.

ప్రకృతిమానవ శరీరము గుణము పొందలేక, విసివి వేసా రెడు దుష్ఠుల వ్యాధిబాధితులగు, సోదర సోదరీమణులై యున్న ఆనందసుందరా, అర్జున, కాలం, వ్యరపుచ్చకు, ప్రకృతి చికిత్సనాశ్రయించి, తమకు ఆరోగ్యం పొంది వలెననే ఆశయంతో స్వీయానభవాల, నీ పత్రికా ముఖ్య సంకలంతో జెల్లడించ గోరుతున్నాను

శృష్టాజిల్లా గన్నవరంతాలాకా, గారపాడు, నా నివాసం. వయస్సు నలుబది, 1922లో గనేరియావ్యాధిని గడించుకొన్నాను. అనంతరం, అచిరకాలంలోనే గువామేహవ్యాధులకూడ సంక్రమించాయి జైన్యల నాశ్రయించాను. ఆయుర్వేద యూనానీమందులెన్నో సేవించాను లాభంకూన్యమయింది. ఆలోపతికొద్దెద్యోన్ని ప్రారంభించి, ముప్పది వరకూ యంజకన్యకూడా చేయించుకొన్నాను వాటివల్ల తాత్కాలికంగాంతిమాలంబ కలిగి తిరిగి రెండునెలలకే వైద్యాధులు రెట్టించుబలంతో బయటపడ్డాయి “కొంఠనాలుక్కి మంగురాస్తే ఉండి నాలుక ఊడిపడ్డట్లు” రస, విష, గంధకాది దాహక ప్రయోగాలవల్ల, ఉన్నకోగాలు బాకావగా, మీదు మిక్కిలి, నోరుపట్టుబట్టి చిగుళ్ళు పోచి తీవ్రవేదన గలగడమే కాకుండా 1931లో పక్షివాతంకూడ, నాపక్షిర వహించింది. దాన్ని చూస్తుకోవాలని, మందుపుచ్చుకొగా, నాపని, నగారాను బోకొట్టిపట్టయింది 1936 నాటికి ఘనరోగముయిన మధుమేహముకూడ సంపాదించింది. నాటి నాఆవరణ చెప్పతీరదు. సరాసరి పట్టియవు. నాలుగడుగులెనా నడువలేను. వంటకిన ప్రయత్నితే, తేలుగట్టినంతమంట రక్తంచెడి, శక్తి నీరసించి, జీవచ్ఛవాన్నైనాను, అప్పటికి మందులవల్ల లాభములేదని నిశ్చయించుకొని, గత్యంతరంలేక, జీవితాశనువీడి విధిని దూషకొంటూ మృత్యుదేవత దయకొరకు నిరీక్షిస్తోంది. ప్రకృతి చికిత్సచేయ నారంభించాను.

నా తత్వాన్ని గమనించి, అజాతీర ఫలహారాల్లా, కాశ్మీరముగా స్నానచికిత్స, నడకపరిశ్రమ, అదిత్య శేటికాస్నానము, మృత్తికాస్నానం, ఉపవాస చికిత్సలు చేయించారు. నైతికోబాలు గడిచేసరికి గనేరియా మొదలైన రోగాలన్ని కొంతవరకు శమించాయి. ఇట్లా

రెండు నెలలు గడచాయి. దీనిలో 11 మే తేదికి రోహిణివాసం ప్రారంభించి ఎకదశగా రోగోత్థానం సాగించి ప్రాతీచేకాను ఉపవాస 2 నాల్గో స్నానం, ఎవూ, నడకపరిశ్రమ చేసి - స్థితి నాగభి శాస్త్రీ రోజూ 5 మైళ్ళు నడక. ఎందులో విహారమేముఖ్యం, ఉపవాసవివాల హెచ్చినకొద్దీ, దీని ప్రశ్రమను ఆయుగునుండి పదిహేనవరకు హెచ్చించారు. ఈ ప్రకారం దినదినం నేను ఎకల సాయంత్రంకే నా పనులు చేసుకొంటూ ఏడుమైళ్ళు నడచి లేపల్లె బస్తీకి వెళ్ళి కొంతబయ్యపును మోసిలేచ్చేకొట్టి నిట్టుకొనం చేసే నాకీ శక్తి యెట్లావచ్చిందో చెప్పలేను. కాని, డెబ్బదితరవ రోజునండిమాత్రం శక్తి క్షీణించి అంతగా నడకలేకపోయాను ఈ చికిత్స ప్రారంభించక పూర్వం నాలుగడుగులైన నడువలేనివాణ్ణి డెబ్బది ఆయుగురోజులపవాసం చేసినమీదటకూడ పదిమైళ్ళు నడచి బయ్యపును మోసికొనిరాగలగడం, ఎన్నెన్నో పనులసేవడం, గరిత్ర యుగంలో రికార్డుచేయవగ్గ విశ్వేష మనడంలో ఆసక్తి దొరికిలేదనే నా మనవి ఎందుకొట్టాలోని మహిమ యీతిగా ఋజువైంది.

ఉపవాసానంతరం కొంత కాలం పాలు, పండ్లు, పుచ్చుకొన్నాను. ఇప్పుడు నాశరీరంలోని సర్వభోగాలలో నిర్మూలమయినాయి. పూర్ణాశ్వాస్థం పొగాను నూత్న శక్తి, నూత్న తేజస్సు కలిగి తిరిగి పశుచువాణ్ణిగా మారాను, కాబట్టి, నేటినుండి ఇల్లు కర్మ గుల్లచేసే షోషధ సేవను మానువేసి, సహజము, సనాతనీము, సజాతీయము, ఆమోఘమనగు సాత్వికాహార, ప్రకృతివికిత్సల నవలంబించి, మనపూర్వవలె, వ్యయప్రయాసలు లేకుండ, ఆరోగ్యభాగ్యంతో, ఆత్మస్వాతంత్ర్యము కూడ గడించ వలెనని, అంధ్రసోదరులను హోర్థించు తున్నాను.

పోతినేని నత్యనారాయణ చౌదరి.

చేసిన చికిత్సలు ఇంకా వివరముగా వ్రాస్తే హాకమలకు బాగా ఉపయోగపడును.

(సంపాదకుడు)

వేగిరాజు కృష్ణరాజుగారు కుదిర్చిన రోగములు

మకుచికము సుఖంగా నయమైనది

పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా నర్సాపురం తాలూకా జున్నార గ్రామ కాపురస్థులు త్రిపురయలు కోనూరి గిరిరాజుగారు కేశవరం ఆశ్రమముగది శుక్రించి విధిగా హాయిచున్నారు.

సుమారు నా వయస్సు 52 సంవత్సరములు నాకు చెండు మాసములకు పూర్వము పెన్నమీద ఒక రాచకుడుపు బయలుదేరినది అప్పట్లో నాబంధువులలో ఇంగ్లీషు డాక్టర్లు ఉండినాడ లోగడనేను 2 సంవత్సరముల నాడు మకుచి వ్యాధికి ఈ ప్రకృతివైద్య మాహత్యమెట్టిదో మకుచివ్యాధిలో ఒకరోజుకూడ మంచమమీదపరుండి బాధపడుటగాని, ధాన్యం ఎక్కువగా లేచి బాధ పడుటగాని, తుడుచుచుమాడి లేచుండి శిశువైద్యులను నిమిత్తము ఇతి అవిశ్వాసముచే రాచకుడు పునః బాధవైద్యములతో ప్రమాదముచే నాబంధువులు డాక్టర్లు యింపుటికికూడ ప్రకృతివైద్యులను గల విశ్వాసముచే కేశవరం ప్రకృతి ఆశ్రమానికి వెళ్ళి నానా అక్కడ డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణరాజుగారికి చూపించగా వీరిలో భయములేదు అని తొట్టిన్నాన నుట, ఉపవాసములు, సూర్యకిరణ చికిత్స, మట్టి పట్టి ఈ వగయిరా చికిత్సలచే నాకు పరిపూర్ణ ఆరోగ్యము చేకూర్చినారు నా విప్రమీద చేసినపుణ్యముమారు ఎక చూచినను నాలగుండగుళుల చతురము గలిగియున్నది ఆ పుణ్యము పశ్చిమితికి వచ్చి తరుచి ఆ పుణ్యమునకు దుర్గు సుభిముగా తీసివేసినారు ఇత రాచపుండు ఆయి ఎటికి ముప్పది అయిదు రోజులు నిరాహారముగా నిర్ముగిని కొబ్బరినీగుతో గడపిననూ అతిలియేలేదు నీగము ఆరలమనుచునే నేను అత్యాశ్చర్యకరముగా బాధలేమకూడ లేకుండ అంత రాచపుండు ఒక రోజు మహాస్కవల నిర్లక్ష్యముగా నివారణ అయినది ఇప్పుడు పుట్టెయిచున్నాను కొద్దిరోజులలో అన్నిము చప్పిడికూరలు తినమని చెప్పినారు నాలంటి రోగాలుగుల్లు శుశ్రూషములో ఆనందము గురు కలదని అవి వామాన్య వ్యాధులలో మూర్ఖులు (Hysteria) గుల్లు (Laprosy) త్రిపుర దాలు, ప్రకృతివైద్య మకుచివ్యాధియందు ఆంక్ష శల్యము, నేత్రములపోవుటకూడ ఈ ఆశ్రమములో

చికిత్సపొంది అత్యాశ్చర్యకరముగా నెలరోజుల శిశువు మొదలుతొంబవత్సరముల వృద్ధులవరకు వయోవిచక్షణ లేకుండా ఆరోగ్యవంతులయి వెళ్ళుచుండట చూచి అపూర్వము అని నమ్ముచున్నాను వచ్చే రోగులకు కాశీ లచాలినట్లులేవు మెద్రాసునుండి, నెలరోజుపోవెళ్ళు మొదలగు దూరస్థలములనుండి కూడ వచ్చి వైద్యము చేయుచు కొనుచుండటమూడ ఈ ఆశ్రమ ప్రఖ్యాతి ఎంతవరకు వ్యాప్తమయినదో వేరే చెప్పనక్కరలేదు. రాకపోకల సౌకర్యములు గలచోట అచిరకాలములోనే ఈ ఆశ్రమము స్థిరమయిన భవన నిర్మాణములు ఏర్పాటుచేయు ప్రయత్నములు ఒకరుచున్నవి అని తెలుపుటకు ఎంతయు సంతసించుచున్నాను, భగవదనుగ్రహమును, సత్పురుషులయొక్క అదరణయు తప్పక వీరికి లభించుగార ఆరియు, కొంది మాసములలోనే వీరి ఆశ్రమ స్థిరనిర్మాణ ప్రయత్నములు పూర్తి అగుననియు, సమీపమున ఈ ప్రకృతివైద్య విధానము ప్రతిబింబింప వ్యాప్తిపొంది సర్వదానో మోగ మగులాగు వ్యాప్తిపొందు గాకయును, వాకంతుని పార్థింపుచున్నాను.

హిస్టీరియా

నాకు సుమారు 17 సంవత్సరములు వయస్సుకలదు. నాకు ఎరిమిదవ సంవత్సరములోనే హిస్టీరియా వచ్చింది. దానికి చికిత్స — నందరాడలో మాలికా వైద్యము, ఆమెరికన్ హాస్పిటలులో ఇంజక్షన్లు వగైరాలు చేయించుకొన్నాను నాలుగు అయిదు మాసములకు గాని, తగ్గలేదు తిరిగియున్నాడు మరలవచ్చినది ప్రకృతి వైద్యులు నీకేమియు భయములేదు. ఒకటిరెండు మాసములలో నీ వ్యాధి నిర్మూలమగుననిచెప్పినారు నేను ఇప్పుడు సుమారు నెలరోజులనుంచి వారచికిత్సలచే పొందుచున్నాను అప్పటికి నావ్యాధి ప్రతిరోజూ 40. 50 సాగునవచ్చేది ఇప్పుడు ఏమియులేకుండా నిర్మూలమైంది. నాశరీరములో చాలా ఉత్సాహముగాను, కులాసాగాను ఉండియున్నాను.

శ్రీడాక్టరుగారు చేయు హితబోధలు, అదరణ, దైవ భక్తి మొదలగునట్టి ఎన్నో బోధనల వలననూ, డంపర్ల పట్టిలు, తొట్టిన్నానముల వలననూ ఎటువంటిరోగము అయినను పటాపంచలమగునని నేను తలచుచూ భగవంతుని పార్థింపుచున్నాను.

పిచ్చి:—

అకుండి వ్యాసచంద్రమాలి

నేను ఇదివరలో మద్రాసులో ట్రిప్పింగ్‌నులో షుట్టిం హా స్కూలులో నైపు టీచరుగా పనిచేసియున్నాను. ముమారునాకు వయస్సు 28 సంవత్సరములు సుమారు అరుమాసుమలించినానుమనస్సు స్థిమితము లేక ప్రపంచ వ్యక్తలే తెలియకుండా ఉండేవాడినని మావాళ్లు చెబుతూ ఉండేవారు. నేను మద్రాసులో ఆయుర్వేద వైద్యులు మాధవ మీనన్ గారిచే వై శుపొంది యున్నాను.

కొంచెముమాత్రము స్వస్థత చేకూరినది. స్వస్థతచేకూరిన తరువాత మరల రామకృష్ణమిషన్‌లోను తిరువనంతపురంలో ఒక సెలరోజులు పనిచేసినాను తిరిగి మరల మొదటవచ్చినట్లే వచ్చినది మాకుటుంబము అంతా ఎడ్యుకేషనుగల కుటుంబమైయున్నది మావారు చాల మంది ఉద్యోగములలోనే యుండియున్నారు. మాబంధువులు అంతా ఆలోనించి హోమియోపాథ్యమును మల్లి పూడిలో పిచ్చిపాద్యము చికిత్సలను చేయించినారు. ఫాటివలన ఏవిధమైన రిలీఫు కాన్పించలేదు అందుచే

మాబావమరది వేదము సూర్యనారాయణశర్మగారు ఇతర మాబంధువులు నన్ను కేళవరం ప్రకృతి ఆశ్రమము లోనికి తీసుకొనివెళ్ళినారు నేను ఆశ్రమములో పునః శించిన కొన్నాళ్ళవరకు దిశచర, సముచేయునది తెలిసేదికాదు అన్నియు మావాళ్ళు దగ్గరకుండే చేయించేవారు. సుమారు పదిరోజులనుంచి నా ఆశ్రమమునందు కొంత స్వస్థత చేకూరి దిన దినాభివృద్ధిగా ఇప్పుటికి నాఅంతట నేనే పవ్యయముగా నానినచర్యనే సమర్థించుకొనుచున్నాను ఇటువంటివైద్యము ఈపట్టి తొట్టిస్తానను వగైరాలు ఈ పురాతన వైద్యమును డాక్టరుగారి హృదయములో భగవంతుడు ప్రవేశించి చేయించుచున్నాడా? అని నాకు ఆశ్చర్యము లేకా చున్నది ఇప్పుడు నేను పాలు, పొట్లకాయ, కొర్ర, ఆరటి వగైరాలు తీసుకొనుచున్నాను కొద్దిరోజు లోనే నా ఉద్యోగము నేను చేసుకొనగలనని, భగవంతుని, అనుగ్రహమునకు పాతుకున్నా కాగలనని ఆశిస్తూ యున్నాను ఇదివరకు నాశరీరము అస్థిపంజరమువలె కాన్పించేది ఇప్పుడు కండరములు బాగాయున్నవి. రోజూ ఒక మైలునుమారు నడచి వ్యర్థములును.

5 గుల్మం కాదు గర్భమే

గుంటూరుజిల్లా బాపట్లతాలూకా గణపవరం కాపురస్థులు గూడూరు పల్లెయ్యగారు ఇలా వ్రాస్తున్నారు.

నాభార్యకు సంతానము అంతా కులాసాగా ఉన్నాడు. పదిహేనుసంవత్సరములు గడిచాయి. ఆప్పుడు నా భార్యకు కడుపులో ఏదో బయట చేరినది. నాటువైద్యులకు మాపగా ఏదో మందులు ఇచ్చారు కాని యింకా పెరుగుతూనే యున్నది తగ్గలేదు. ఆప్పుడు కర్లపాలెం డాక్టరుగారికి చూపెట్టగా ఇదేదోబయలు చేరుతోంది. వెంటనే గవర్నమెంటు హాస్పటలుకు వెళ్ళ మన్నారు. ఆప్పుడు సిడుబోలు ఆమెరికన్ హాస్పట లకు, గుంటూరు జనరల్ హాస్పటలుకు వెళ్ళామున వారుమాచిరక్త క్షీణతగా ఉన్నది. లోపల గుల్మం పెరుగుతోంది. ఈ నీరసముమీద ఏమిచేయుటకు వీలు లేదు. ఒలానికి మందుఇస్తాం, తరువాత ఆపివేశా చేస్తామన్నారు అదృష్టవశాత్తు నాభార్య అందుకు ఒప్పుకోలేదు. కొస్తారు కాబోయ్. చస్తే ఇంటిదగ్గరే చస్తానుఅనగా ఇంటికి వచ్చేసినాము వస్తూనే లోగడ

మా గాగ్గిమములో అనేకమంది డాక్టరు క్లిష్టంగా బా గారి వైద్యవిధానముచే బాగుపడ్డారని మా గుంటూరు ఆపుడు వారి దర్శనము చేశాము. వారు నవ్వుతూ మీకేమియు భయములేదు. అమె కడుపులో ఒత్తకాయ. అని ఒకరోజు మమ్మల్ని ఆక్కడి ఉంటి బాగా పరి శోధించి లోపల శిశువున్నది. తప్పక సంతానము! అ గును. అని చెప్పారు. అమాట ఆప్పుట్లో మాకు నమ్మ కము లేదుకాని, చేసేది లేక వారిఅజ్ఞప్రకారమే వైద్య చేశాము. మా అందరికి లోపల ఒత్త పెరుగుతోందన నమ్మకమే. వారుఅప్పుటిలో ఒకలింగస్తానము రెండు పూటల ఒండుగట్టిలువేయిస్తూ, పాలు, పండ్ల శుభ్య మతో ఉంచారు గట్టము పెరుగుతోంది. తల్లికి బాగా రక్తము పట్టినది. ఒలం పెరుగుతోంది. కాని గర్భం పెరుగుటంచూచి ఒత్తపెరుగుతోంది. ఏ మెద్రాసో తీసుకొనిపోదాము అని వైద్యరాజుగారిదగ్గరకు వెళ్ళితే

అందుచేతనే ముసలివారి చూపు తిరిగి వచ్చుట అనేది అసంభవమని అనేక మంది భావిస్తారు. కాని ఇది నిజమేనని నిరూపించుటకు ఇక్కడ ప్రయత్నించబడుతుంది.

వారి నైశాంత్యకాలముల మాస్తే మళ్ళీ మనస్సురించేసేవారు. బంధువర్గములతో కలిసిపట్టి మేడ్రాసుకు కొనిపోవడమిప్పుడూ దూషిస్తూ ఉండేవారు. ఎట్టెట్టో మూడు మాసములు ఈ డ్రాసు నాల్గవమాసములో తెల్లవారుజామువ మేమంతా పడుకున్నాము ఇంట్లో బిడ్డ వీళ్ళు విసిరించింది, నొప్పులు ఎప్పుడు వచ్చినవో, బిడ్డ ఎప్పుడు కలిగిందో, బిడ్డ ఏప్పువరకు మాకు తెలియదు అంత నులుజైన కాన్సు అందరూ ఆశ్చర్యపోయారు. ఇంతవయస్సులో ఈ సంతానమేమిటి? అనుకున్నారు. పుట్టమనందరినిబోలిన అబ్బిడమచూచి నాభార్య అన్నది కనా, నన్ను, ఈ ముద్దుబిడ్డనూనీమాట వింటే అలేడి హాస్యములో పాడుచేసేవారేకదాఅంది, నిజంగా

చూడండి ఆశ్చర్యం వేసింది అత్తలాదిభర్తపెట్టి కట్టిన అనుపత్తులు, వేలాదిభర్తపెట్టి చదివిన ఇంగ్లీషుడాక్టర్లు వారిసేనేలో కానికి స్థిరమార్గమని నమ్మేవాణ్ణి ఈసంఘటన చూచి నిర్విణ్ణుడనయ్యాను. ఇప్పుడు నాబిడ్డ, నేనూ, నాభార్య, మాకటుంబము, అంతా జైద్యరాజుగారి యందు విశ్వాసమంచి తదాది పచ్చళ్ళు, ఊరిగారలు, మత్స్యమాంసములకు స్వస్తిచెప్పి మేమంతా బలారోగ్యాన్ని పొంది పూర్వముకంటే జెద్దవయస్సులోవచ్చిన సంతానమును మూడుకొంటూ అనందముగాఉన్నాము, కనుక ప్రకృతివిషయములో వారి అనుభవము అతీతమని అనకతప్పదు భగవంతుడు వారికి వారి ఉద్యమానికి చేయూతనొసగిరక్షించుగాక అనిప్రార్థించుచున్నాము.

ముసలివారి చూపు తిరిగి వచ్చుట

మరలైన రాజయ్యమ్మ, నావకున్న ఇప్పుడు డెబ్బది యేండు సంవత్సరములై యున్నది నాకు నడుమవగిపోయింది పదిగజములలోనున్న మనిషిని గుర్తింపలేకంతమాత్రులైనది ఇట్లు డగా అదృష్టవశాత్తు పూర్వము నాచిన్న పయారుడు కేశవరం ఆశ్రమములో ప్రకృతి చికిత్సపొంది ఆరోగ్యవంతుడై వచ్చినాడు ఆకాంతంచే నాకుమార్తెకు గుండెజబ్బుచే ఆనేక వైద్యములు చేయించి కొన్నివందల ఇంజక్షనులు చేయించి తుదకు విసుగు జనించి కేశవరం ఆశ్రమము తీసుకొనివెళ్ళి చికిత్సలు చేయించినాము ఆఆమ్మాయి వ్యాధి నివారణకు మేము పడిన వ్యయ ప్రయాణాలు వ్యాధి వివరాలు వేరే ప్రయత్నామా ఆఆమ్మాయి ఆశ్రమములో ఉండగా నేను చూడడానికి తెల్లన బహుదీర్చి వ్యాధియైన మాఆమ్మాయికి నులువుగాఉండుట, ఎక్కడా, కీ శువులు సవ్యంగా జనుచున్నట్రిలు, కష్టపడవంతో లోగడ బాధపడేట్రిలు చక్కగా ఆశ్రమములో ప్రకృతి పురుడు పోసుకొని నేనిగా ఉండుట, వకూచికములో పడిపోయిన చేతులు, పువ్వులువేసి చూపుపోయినకళ్ళు, రాసపుండ్లు, క్షణాలు, ఉన్నాడములు, మార్పులు, ఈ విధముగా అనేక విధములయిన దీర్ఘవ్యాధులు ఇతరచోట్ల వైద్యమే లేదని వదలివేయబడ్డ భయంకరవ్యాధులన్నియు, నివారింపబడుట చూచి నాకంటి విషయముకూడ డాక్టరు గారితో చెప్పగా, ఇంతపెద్దవయస్సులో మీరు చేయగలరా? మీరుమావైద్యము పొందినట్లయితే విధిగా నయమవుతుందన్నారు. అప్పుడునేను సమ్మతించి ఏడు

రోజులు ఉపవాసము పదిరోజులు తీయని నారింజ పండ్లు అనంతరము బల్రాయ అరటిపండ్లు మామిడి పండ్లు కొంతకాలమునకు అవుతాయి ఈమధురమైన అశ్మతాహారములతోను, తొట్టి స్నానములతోనూ, కంటికి అద్దముద్వారా నూర్యకరణ చికిత్స, ఇలా నాలుగు మాసములు చేసేటప్పటికి ఆత్యద్భుతమైన ఫలితముపొందినాను ఆమార్పులేవో గ్రహించండి. చెబుతున్నాను నాలుగు గజములదూరములో నున్నమనిషిని గుర్తించలేని నేను ఆకాళమున ఎగిరివేళ్ళే విమానాన్ని చూచుచున్నాను వంగిపోయిన నడుము పూర్వముకంటే ఎన్నోరెట్లు బాగుపడి నిలబడ కలుగుచున్నాను పూర్వములోకంటే శరీరమునకు మంచి బలమువచ్చినది. ఎంతదూరమైనను నడువగలను. మాకు వేరే వైద్యములేక రాలేదు ఈ ఆశ్రమానికి నాపెద్దకుమారుడు MBBS డాక్టరు అతను ఇంత పెద్దవయస్సులో ఉపవాసములు చేయలేవన్నా అని చెప్పినను సాహసించి చేసినందుకు చక్కని ఫలితాన్ని పొందగలిగాను నుగుణమేమంటే నాపెద్దకుమారుడు MBBS డాక్టరు అయియుండియు, అతనికి ఈ ప్రకృతివైద్యమంటే అచంచల విశ్వాసము. అతను కూడా అమ్మనీ పేరుమీద ఈఆశ్రమములో స్థిరమైన ఒక బిల్డింగు కట్టరాదా యని ప్రోత్సహించినాడు మా ఆరోగ్యము చూచి సంతోషించాడు వరున్న ముదిరిన వారికి అందులో చూపు తిగివారికి చికిత్సలే లేవు, అనుభవభీమకు నాస్వానుభవము మార్గదర్శకము కాగల

దనుకొంటాను. మూడురోజుల పనిచేస్తే మొదలు నూరువత్సరములు నిండిన ముదుగులివరకు అన్ని వ్యాధులకు ఈ ఔషధము అత్యంతముగా పనిచేయునని నేను నమ్ముచున్నాను ఈ ఆశ్చర్యములలో వివిధ రకముల రోగులు అయవది మంః కలరు ఇక్కడ స్థిరమైన కట్టడములు కట్టుటకు చోటుచాలదు విశాలమైన ప్రదేశములలో సౌకర్యముగలచోట కొలదిమాసములలోనే స్థిరమయిన భవన నిర్మాణములు ఏర్పాటుచేసే పుయ

త్వములలో నున్నార, అందుకు నాకు సంకోచముగా ఉండి పదిహేనువందల రూపాయలతో ఏనో ఒక కట్టడము నిర్మాణము చేసెదను ఈ సమద్యమానికి సర్వ శక్తి సమన్వితమగు భగవానుడును, లోకహితాకాంక్షులగు సోదర సోదరీ మణులును, సానుభూతితో సహాయముచేసి అచిర కాలములోనే ఈ ఔషధమును విశ్వ వ్యాప్తమగులాగు చేయుదురుగాక అని ప్రార్థిస్తామున్నాను

డా॥ పుచ్చా వెంకటాగ్రామ్యగారి ప్రచారము

బెజవాడలో 3 ఉపన్యాసములు.

1944 సం॥ నవంబరు 11-17 తేదీలమధ్య బెజవాడ కనకదుర్గకొండమీద బేసభాగారి సత్సములలో జరిగిన దివ్యజ్ఞాన సప్తాహసందర్భములలో 12 వ తేదీ సాయంత్రం 5 గంటలకు పుచ్చా వెంకటాగ్రామ్యగారు 'మానవుని మోక్షార్హతను గురించి 1 1/2 గంటలు ఉపన్యసించిరి నవంబరు 15 వ తేదీ సాయంత్రం అర్జునుని కొండ మీద మానప్రాకి ఉండే అహంకార మమకారముల యొక్క నిజస్వభావమును గురించి ఉపన్యసించిరి.

నవంబరు 16 వ తేదీ సాయంత్రం 'సర్వమానవ సౌభ్రాతృత్వము మానవునకు అనుల్లంఘనీయమైనదే గాక అవసరమైనదిగూడ'ననే విషయమును గురించియు, కామ, క్రోధ, లోభాదులవలన గలిగే కీడును గురించియు, ప్రేమ, భక్తి, బౌద్ధాత్మము, త్యాగము, భ్రాతృత్వము మొదలగు వానివలన కలిగే మేలునుగురించి 1 1/2 గంటలు ఉపన్యసించిరి.

గుంటూరులో 3 ఉపన్యాసములు

1944 సం॥ డిశంబరు 4 సాయంత్రం 6 గంటలకు గుంటూరులో జరిగిన రామకోటి ఉత్సవముల సందర్భమున భక్తి మానవ దైహిక, మానసిక, అత్యీయ, ఉన్నదికి యెంత ఆవసరమో, ప్రకృతి శాస్త్రములద్వారా జోధించిరి, సందర్భాన సారముగ పురాణములనుండి

అనేక ఉదాహరణములు చూపిరి 2 గంటలు పస్య సించిరి

డిశంబరు 5 సాయంత్రం 5 గంటలకు బాలర ట్రేయినింగు పాఠశాలలో శ్రీ సి సి గుప్త బి ఏ ఎల్ టి గారి ఆధిపత్యమున 'సదాశోగ్యవిధుల'ను గురించి ఉపన్యసించిరి సభాంతమున శ్రీ గుప్తగారు ఉపన్యాసములను గురించి చెప్పుచు ఉపన్యాసము చాలా శాస్త్రీయముగా ఉన్నదనియు, రావలసినంతమంది విద్యార్థులు రాలేదనియు, మరునాడు ఇంకొక ఉపన్యాసముచేసినయెడల కంపల్సరీ అట్టెండెన్ను చేసి అందరిని హాజరు పెట్టెదననియు చెప్పిరి డాక్టరుగారు తమకు తీరిక లేదనియు చేరొక తూరి వారి యాజ్ఞను నిర్వర్తించుమనియు శలవిచ్చిరి.

డిశంబరు 6 సాయంత్రం 6 గంటలకు శ్రీకృష్ణ దివ్యజ్ఞాన సమాజమందితమున 'Universal Brotherhood a Necessity' సౌభ్రాతృత్వముయొక్క అవశ్యకతను గురించి 1 గంట ఉపన్యసించిరి.

డిశంబరు 27 తేదీన, 33 వ శిఖల ఆయుర్వేద మహా సమ్మేళనములో జపము ఆయురారోగ్యములను ఎట్లు అభివృద్ధిచేయునో సెంటిఫిక్ గా రుజువుచేసిరి, 15 నిమిషములలో వారు ఉపన్యాసమును ముగించిరి.

ఎ. వి. కె. మూర్తి.

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేవల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట బౌద్ధధర్మము, అపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండ యోగ వ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కుష్ఠ, బొట్టి, ఉబ్బసము, క్షయ, మార్మలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖివ్యాధి మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధములగు శారీరక, మానసికము లగు రుగ్మతలు నివారింపబడును మరియు స్థూల దేహము సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవికారము సౌందర్యవంతులుగను చేయుబడుదురు. బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును వివరములు కోరువారు 0-6-0 పోస్టుచిళ్ళలు పంపించినచో "ప్రకృతి ఔషధ" మను గ్రంథము పంపబడును.

ప్రకృతి

సాహిత్య నిమిష మేల్కొనడము

Pragathi
15-3-45

ఫి బ్రి వ రి
1945
జి
సంవత్సర చండా
రు 3-0-0
బె జ వా డ

వి వ య సూ చి క

13 వ ప్రకృతి శిబిరము	...	18
ప్రణయలీల	...	19
13 వ ప్రకృతి శిబిరము (విజ్ఞప్తి)	...	25
ప్రకృతి పురుడు - కలరా చికిత్స	.	26
నాడివ్యధ - మనోవ్యాధి	...	28
చనుకురుపు నయమైనది		

C. P. BROWN 32
MEMORIAL LIBRARY
Acc No
Date 42
GUDDAPAH.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక
సంపుటము 27 || బెజవాడ, ఫిబ్రవరి 1945 || సంచిక 2

13-వ ప్రకృతి శిబిరము

1945 సం॥ మే నెల 6 వ తేదీనుండి 20 వ తేదీ వరకు కర్నూలు జిల్లా ఒనగానిపల్లెలోని స్వస్తి ఆశ్రమముందు జరుగును

ఈ శిబిరము లోగడ మహానందిలో జరుప నుద్దేశి పబడి నది కాని అచటి నీటిని పరీక్షించిన వారు అదు సారూప్యత చెందని లోహాలవణములు కలవనియు, అచి చలిజ్వరము మొదలగు వ్యాధులకు కారణమనియు, ఆరోగ్యవంతులకైనను అచి అపకారము చేయుననియు, నిర్ణయించగా ఆ స్థలము మార్చి స్వస్తి ఆశ్రమముందు జరుపుటకు నేర్పాటు చేయబడినది ఈ ఆశ్రమ నిర్వాహకులు సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి చికిత్సా నిపుణులు ప్రకృతి జీవనాభిలాషులు అగు శ్రీ హంసానంద సరస్వతీ స్వామిలవారు శిబిరమును తమ ఆశ్రమము దు జరుపుటకు సంతోషముతో అంగీకరించి అత్యుత్సాహముతో నిష్క్రమ సేవ చేయుటకు సిద్ధముగ నున్నారు

ఆశ్రమము, బెజవాడ - గుంటకల్ మాగ్నిమధ్యమున నున్న పాణ్యం స్త్రీలనుకు 17 మైళ్ల దూరములో నున్నది పాణ్యంనుండి ఒక్కసార్వీసులు గలవు

శిబిరవాసులు 5 వ తేదీసాయంత్రమునకే శిబిరమునకు చేరవలెను తమ వెంట ఒక లాంతరు, ఫలములు కొనికొను కత్తి, దుస్తులు రెండుజతలు, నాభ్యమైనంత తక్కువగా పక్కబట్టలు, ఇతర నిత్యజీవితావసర పరికరములు, తెచ్చుకొనవలెను శిబిరమందు అగ్నిదగ్గము కాని స్వాభావిక ఫలాహారము ఇవ్వబడును వంట యుండదు క్రిందనే పరుండవలెను (అధిశ్శయనము) బ్రహ్మచర్యమును పాలించవలెను

ఆపదిహేనురోజుల జీవనమున్ను శాంతి, సౌఖ్యముల సమకూర్చి జీవిత పరమావధికి దారిచూపుటకు సహాయ పడును గాన ధర్మసాధనకు సర్వవిధముల సిద్ధమై శిబిర వాసులు రావలెను శిబిరమందలి విద్యార్థులు శిబిర నిర్వాహకుల ఆజ్ఞలపాలించుచు స్వచ్ఛంద సైనికులవలె నిష్క్రమ సేవ చేయుటకు సిద్ధమై యుండవలెను స్వయం సహాయ సహకారములపై జీవితమును గడపుటకు అభిలాషపడి శాంతి సౌఖ్యముల జూరగొనవలెను

ఈ శిబిరమందు వ్యాధి బాధితులను చికిత్సకై చేర్చుకొనెదము వారికి ఈ పదిహేనురోజుల కాలములోను పెద్దచికిత్సలు చేయుటకు అవకాశముండదు. కాన

తర్వాత వారిని వారి వారి స్థాంతములయందండు ప్రకృతి చికిత్సాలయములకు చికిత్సకై పంపుదుము ప్రత్యేకచికిత్సలు అవసరము లేనివారు ఇంటివద్దనే యుండి లేఖలద్వారా సలహాలను తీసికొనుచు చికిత్సలను జరుపుకొనవచ్చును ఈ శిబిరమందు ఎక్కువబల సీనత చెంది చివరిదశలో నున్న రోగులను చేర్చుకొనము

శిబిరజీవనాభిలాషులు ధర్మజీవనము చేయుచు నుపన్యాసములను వినుచు యోగాసనములు, నూర్యనమస్కారములు అభ్యసించుచు, ఫలాహారసాధన, ప్రశాంతజీవనసాధన, మొదలైనవిచేయుచు, శాంతిసౌఖ్యములను పొందవలెను ఈ శిబిరమును స్వయంపోషక పద్ధతులపై జరుప నిశ్చయించితిమి మదనపల్లి శిబిరమువలెనే యిచటకూడ ఈ క్రి దివిధముగా శిబిరవ్యయములను శిబిరవాసులవద్దనుండి వసూలుచేయ నిశ్చయించడమైనది ఒక్కొక్కరికి 15 రోజులకున్న ఆహారము, వసతి ఖర్చులకు ఇప్పటి ధరలవారికారము 15 రూపాయలు అగునట్లు అంచనా వేయబడినది

అగు రాయలసీమ వారికి ప్రయాణఖర్చులు స్వల్పము గనే యు డును గాన ఆ మొత్తమునంతను భరించవలెను ఇతరజిల్లాలు, దూరస్థాంతముల నుండి రావలసిన వారిలో విద్యార్థులకు ప్రయాణఖర్చులు ఎక్కువగా యుండును గాన ఆహారపుఖర్చులో సగము ఆహార సంఘమువారు భరించుటకు ఏర్పాటు చేసినారు, ఈ అవకాశము మొదటి యేబదిమంది ఇతరజిల్లాల విద్యార్థులకే యుండును దరఖాస్తులు ఏప్రిల్ 15 వ తేదీకి చేరవలెను బెజవాడనుండి ఆశ్రమమునకు రానూపోనూ ప్రయాణఖర్చులు పదిరూపాయలగును

ఈ శిబిరమును జయప్రదముగ జరుపుటకు కృషిచేయుచు నేగ్నాటులు చేయుచున్నచలసాని కృష్ణారావుగారు, కాలవ చినసుబ్బారాయుడుగారు, శ్రీహంసానంద సరస్వతీస్వామిలవారికి వారివారి ప్రతినిధులకు నుదారులు సర్వవిధముల సహాయపడ కోరుచున్నాము,

ఇట్లు,

బెజవాడ, } పుచ్చావెంకట్రామయ్య శిబిరాధిపతి
1-3-45 } ప్రకృతిధర్మపరిషత్,
సత్యనారాయణపురము.

ప్రణయలీల

ఆంగీరసుడు

13 వైముఖ్య నిరోధము

వివాహముయొక్క నిర్వహణమువలన విడిపోవటానికి పలుగాళ్ళుండా దురదృష్టవంతులైన దంపతులు కొంత మంది నిర్వహించుట ఇన్నమాట నిజమే మన మనుకొంటాము. ఇంత వైముఖ్యముతోను, మనస్సుర్బలతోను దాంపత్యము అనుభవించుటకంటే విడిపోలేనే మేలుగాదా అని అట్లాంటి దాంపత్యాలు సంఘములో అరుదుగా ఉన్నమాటకూడ నిజమే. ఇట్టి దాంపత్యాలలో సాధారణముగా దౌష్ట్యము పురుషునిదిగానే ఉంటున్నది దారీషణకూడ ప్రధానముగా చూచుకునే స్త్రీ కూడా యిట్టి దుఃఖానికి కారణ భూతమే అవుతున్నది ఈ విషయాలు మనసులో పెట్టుకొని ధర్మశాస్త్రాన్ని, సంఘశాస్త్రాన్ని, యేర్పాటు చెకారు. ఇట్టి వివాహములయందు కలిగే దుఃఖానికి కారకులైన వారేని నిందిస్తూ కానీ చారు పురుషుడుగాని, స్త్రీగాని వివాహ విధులను మీరినప్పుడల్లా అట్టివారినీ తీవ్రముగా విమర్శించి తోవన బెట్టుటమే అచారముగా ఉండేది సంఘములో పటత్తము ఉన్నంతవరకు వివాహాన్ని దుఃఖప్రదము కాకుండా సుఖప్రదమే చేస్తూ, ఉండేవారు అప్పుడు పల్లెటూళ్ళు ఎక్కవగా ఉండేవి. కులపెద్దలు ఉండేవారు గామవాసుల యోగక్షేమములను కులపెద్దలు విచారించి ఉండేవారు అట్లు జరుగుచుండేంత కాలుము వలెమాట కానముగా ఉండేది వారుకూడా సమిష్టి క్షేమాన్ని మనసులో పెట్టుకొనే కానీంచేవారు అట్టి కులపెద్దలు ప్రజలయొక్క విశ్వాసమును మార్గొన్నవారుగానే ఉండేవారు అంతవరకు దాంపత్యము సంతోష ప్రదముగానే ఉండేది.

స్వతంత్రత అనేకరతో స్వేచ్ఛ యెప్పుడైతే సంఘానికి ఉపాధేయమైనదో అప్పటినుండి సంఘపెద్దల ప్రాముఖ్యము సడల నారంభించినది, నా కుటుంబము గంగతి నీకెందుకు, నా భార్యను చంపుకొంటాననే భావము వ్యాప్తిలోనికివచ్చింది ఇదేనాగరికత అయింది “అంటే నాఅభిప్రాయమిది సగరమునగా పట్టణము, సగరములో ఉండేవారు నాగరులు - వారు అవలంబించే నీతి నాగరికత సగరములో ఉండేవారు చదువు కొనేవారుగాంటారు ఎవరివిధులను వారు బాధ్యతతో నిర్వహించుట. యిది నాగరికత. చదువు కొన్నవారు

ఎదుటి వారిచేత చెప్పించు కోకుండానే తాము విధిగా ప్రవర్తింపగలరు అందువలన ఒకరు మరొకరికి చెప్పుకోవలసిన అవసరములేదు ఇది నాగరికవర్తనము” ఇది దృష్టిలో పెట్టుకొని పల్లెటూర్ల అచారముకూడా తారుమారైనాయి విధిగా ప్రవర్తింపజేత కానివారుకూడా, నాగరికులవలెనే, నా కుటుంబము గంగతి నీకెందుకు అనడం మొదలుపెట్టారు.

దీనితో సంఘముయొక్క బలము తగ్గిపోయింది, ఇంకొక కారణముకూడా ఉన్నది నియమముగా జీవింపజేత కానివారుకూడా కులపెద్దలైతే వారిమాట యెవరు వింటారు వారు నిరంకుశముగా మంచిని కానీంచి నా సంఘములో పలుకుట పోయిన కారణము వలన వారి కాసనాలు అరణ్యోదనములైనాయి సంఘముయొక్క క్షేమమునకు పాటుపడవలసిన కులపెద్దలూ సంఘమునకు వేరు పురుగులై కలకత్తలకు పట్టుదలలకు కారణభూతులైనారు.

అట్టి సంఘములో దుఃఖప్రదమైన దాంపత్యాలు దిద్దుబాటు చేసే సామర్థ్యము తగ్గిపోయింది అందుచేత వివాహము వలన రావలసిన పూర్ణఫలము, చేకూరనంత మాత్రాన వివాహమును వద్దనుటలో సుఖంలేదు. కనుక వివాహము ఉండే తీరాలి వివాహముయొక్క సంపూర్ణ నియమాలు అవలంబించే తీరాలి.

దుఃఖ ప్రదమైన దాంపత్యాన్ని విడాకుటపట్టమేమైనా సంరక్షిస్తుందా? ఒక దాంపత్యములో పురుషుడో స్త్రీయో పడే బాధచూస్తే యంతకంటే విడిపోవటమే మంచిది అని పూర్వాచార పరాయణులుకూడా అనుకోవడము కద్దు. ఒయటకు చూడటానికి అది చాలా సులభమైన మార్గమువలె కనబడుతుంది అయితే విడాకులు పుచ్చుకొన్న మర్నాడు నుండి యింకొక విధమైన తీవ్రమైన బాధ అరంభమవుతుంది. దారీషణను నూటికి నూరుపాళ్ళూ వదలుటకు ఇందియోలు ఒప్పుకోవు కొద్ది కాలానికే విడిపోయినందుకు పశ్చాత్తాపము అరంభమవుతుంది. తిరిగి కలియటానికి ప్రతిష్ఠ అడ్డము వస్తుంది కర్మము చాలక కలిస్తే నూటిపోటీమాటలతో ఆ సరసారము ఇంకా యెక్కువ దుఃఖభావన మవుతుంది. న్యూనభావము ఇద్దరిలోనూ ఉండుటచేత విమోచనముగాకూడా కలహంకురములు మొలకలేవు

తవి. అందువల్లనే తెలిసినవారు విడాకులకు ఒప్పుకొను
కాక —

స్త్రీగాని, పురుషుడుగాని విడాకులు పుచ్చుకొన్న తరు
వాత న్యూనభావముతో ఉంటారు, వారు వేరొక పురు
షుని సంపాదించదలచినా, స్త్రీని సంపాదించదలచినా
యీ న్యూనభావము అడ్డమువస్తూనే ఉంటుంది దాంప
త్యము అవలంబించిన తరువాత కూడా యీ న్యూన
భావము అడ్డము వస్తుంది స్త్రీ పురుషులకు, అన్యోన్య
ముగా ఉండవలసిన విశ్వాసము కూడా వారిలో లు
ప్తము (లోపము)గానే ఉంటుంది. అందువల్ల
కూడా విడాకులతో వదలిపెట్టిన దాంపత్యముకంటే
కొత్త దాంపత్యము ఎక్కువ సుఖప్రదముగా
ఉంటుందనడానికి వీలులేదు. అదీ కాక విడాకులు వచ్చి
నప్పుడల్లా అది పురుషుడికంటే స్త్రీకి ఎక్కువ బాధ
కర మవుతుంది సంతానవతి అయితే యీ బాధ యింకా
యెక్కువ తన సంతానాన్ని మొదటి భర్తదగ్గర వదలి
పోవటానికి ఆమె పుత్రీషణ ఒప్పుకోదు రెండవభర్త
దగ్గరకు మొదటిభర్త సంతానమును తీసికొని వెళ్లుటకు
ఈమె మనస్సు ఒప్పుకోదు. విధిలేక తీసికొని వెళ్ళితే
అతడామెమీద కోపమును చూపించవలసినప్పుడల్లా
బిడ్డలను హింసిస్తూఉంటాడు. బిడ్డకు బాధ కలిగినప్పు
డల్లా తన మొదటి భర్తతో తాను సుఖముగా గడిపిన
రోజుల నామె మననము చేస్తుంది అప్పుడుకూడా
రెండవ దాంపత్యములో హాలాహలము ప్రవేశిస్తుంది
ఒకసారి భర్తను వదలిపెట్టిన స్త్రీని చూస్తే మగవానికి,
ఒక్కసారి భార్యను వదలిన మగవానిని చూస్తే స్త్రీకి,
కొంచెము లోకువగానే ఉంటుంది. ఈ సంగతులన్నీ
మనసులో పెట్టుకొనే అన్నీదకాలకు లోటు లేక
పోయినా ఒకరిమీద ఒకరు ఆధారపడని దాంపత్యా
లలో కూడా అన్యోన్యముగా దాంపత్యములో ఆను
రాగము తగ్గిఉన్నాకూడా యెంతోమంది సతీపతులు
ఆ దాంపత్యాన్ని అంటిపెట్టుకొని ఉండుట మనము
చూస్తూఉంటాము అసంఖ్యాకముగా ఉండే హృదయ
విదారకమైన యిట్టి దాంపత్య చరిత్రలు చూచినప్పు
డల్లా మనకుకూడా విడాకులు ఉండటమే మంచిదేమో
నని అనిపించుట కద్దు. దురదృష్టవేమంటే విడాకులు
సరియైన చికిత్సకాదు శైముఖ్యముతో కూడిన దాంప
త్యము కన్న విడాకులవలననే యెక్కువ నష్టకష్ట
లున్నాయి. నిరంకుశుడైన పురుషునికి ధనము, పలుకుబడి
స్వాధీనములో ఉన్న పురుషునికి విడాకులుచేసే కీడు

కంటే అబల, పరావలంబ, ఆయిన స్త్రీకి విడాకు
లెక్కువ కీడు చేస్తాయి. అందువల్లనే శైముఖ్యుర్రోగానికి
విడాకులు సరియైన మందుకాదు. అని తేలిపోయింది.

అయితే శైముఖ్యానికి సరియైన మందున్నా దొరకలేదు.
కాగా శైముఖ్యము రాకుండా ఉండటానికి ఏవిష
యములో శ్రద్ధతీసుకోవాలో తెలుసుకోటమే మన
కుండుపని.

కన్యావరణము చేసేటప్పుడు వధూవరుల పెద్దలు తగు
శ్రద్ధతీసుకొనవలెను. వధువు వరునియొక్కయు, వరుడు
వధువుయొక్కయు, నింగితమును కనిపెట్టుకొని, అర
మరికలు లేకుండా హృదయమిచ్చి మాటాడుకోగలిగిన
వారినిగా చూడవలెను

వధూవరులు యుక్తవయస్కులు కాని యెడలనూ వారి
మాతాపితరులు తగు శ్రద్ధ తీసికొనవలెను. వారల
యింగితమును తెలుసుకొని, అరమరులు లేకుండా హృద
యమిచ్చి మాటాడగలవారినిగా చూచి కుదుర్చవలెను.
అట్లాగా కుదిర్చినయెడల శైముఖ్యమే రాదు. సుఖ
సంసారములో “కన్యావరణ” అను ప్రకరణములో నీ
విషయాలన్నీ సంగ్రహముగా చెప్పబడినవి ఈ గ్రంథ
ములో ఆ యా విషయాలను సాధ్యమైనంత వివరముగా
వాస్తాను.

1 మంచిప్రాతిపదికలు

భర్తహరి యిలా అన్నాడు.

శ్లో॥ నామృతమ్ నవిషమ్ కించిత్
ఏకామ్ ముక్త్యా నితంబినిం
నైవాఽమృతలతా రక్తా
విరక్తా విషవల్లరీ.

అనగా స్త్రీ కంటే అమృతమూలేదు, విషమూలేదు.
అనురక్తఅయినదా అదే అమృతవల్లి, విరక్త అయినదా
అంతకంటే విషపుతీగ యింకొకటిలేదు. ఈ సంగతి
యెరిగిఉండే మన పూర్వులు ఒక మగపిల్లవానికి భార్య
కావలసినపుడు సాంప్రదాయకులైన, పండితులైన,
లౌకికజ్ఞానము గల, పెద్దలను నేర్పరిచేవారు. మన
వివాహాలలో కూడా యీ తంతు జరుగుచునే ఉన్నది.
కన్యాదానము చేసేముందు కన్యావరణము అనే తంత్ర
ముచేస్తారు. అందులో అయిదుగురు బ్రాహ్మణులకు
వరుడు తాంబూలమును ఇస్తాడు. ఇస్తూ ‘మదరహే
కన్యామ్ వృణీధ్వమ్’ అంటే నాకు వివాహమునకు కన్యా

కావలసి ఉన్నది. నాకొరకు మీరు ఆమెను ఎన్నుకొనిరండి అని అర్థమవుతుంది.

అనగా తాను వివాహమాడకలసిన స్త్రీని కూడా పెదకి కొనుటకు తనకు హక్కులేదన్నమాట కన్యాదానకాలములో ఈ తేర అడ్డముగా పట్టి శుభ (లగ్న) సమయమున వధూవరులను ఒకరినొకరు చూచుకొన నిచ్చెదరు ఈ విధముగా చేయుట అష్టవిధ వివాహములలోను మొదటి నాలుగు వివాహములందును అనగా బ్రాహ్మణ్యము, వైశ్యము, ఆర్జునులు, పాపాపాత్యము అను వివాహములలో జరుగుచున్నది కష్టమే, సుఖమే యావజ్జీవితము అనుభవించవలసిన దంపతులు వివాహమునకు పూర్వము ఒకరినొకరు చూచుకొన గూడదు అను నియమము ఉన్నదీ అంటే, యిరువదవ శతాబ్దములో ఉన్నవారెవరైనా తేలికగానే సుఖపుగానే నవ్వుతారు కానీ కొన్ని విషయాలు విన్న తరువాత ఆ నియమము ఎంతమంచిదో తేలికగా అర్థమగుతుంది చిన్నపిల్లలుగా నున్నప్పుడు వివాహము చేశారు అంటే ఆ వివాహములో వధూవరులకు విశేషనా సామర్థ్యము ఉండదు. గనుక పెద్దవాళ్లు వధూవరులను ఎన్నుట సబబుగా నుండవచ్చును కాని హరవిలాస శారదాగారి, వివాహపు చట్టము వచ్చిన తరువాత కూడా యీ నియమమే పాలించవలెనా అని తోస్తుంది. వధూవరులు అన్యోన్యముగా చూచుకొని వివాహమాడితేనే మంచిదని తోస్తుంది

ఇతరదేశాలలో ఈడు వచ్చినవాడు వివాహము చేసుకోవలసినవచ్చినపుడు, ముందుగా తాము అన్యోన్యము పెదకి కొని చర్చిలో వివాహము రిజిస్టరు చేయించుకో బోయే ముందు తమ తల్లి దండ్రులకు నిమిత్తమాత్రము తెలియబరుస్తారు తెలియనూ పరచరు అలాగే మన వివాహాలు కూడా వధూవరులు అన్యోన్యము ప్రేమించి తరువాత వివాహమాడితే, వైముఖ్యానికి, వైమనస్యానికి తావుండదు గదా అనియు తోచును. అయితే యుగపు, అమెరికా దేశాలలో గతించిన శతాబ్దములో జరిగిన వివాహాలు విఫలానికి ఎన్ని కారణాలైనాయో, విడాకులకు నెన్ని సిద్ధమైనవో, ఆత్మహత్యలకు నెన్ని గురి అయినాయో, లెఖలు తెలిసిన్న ఆ దేశపు సాంఘిక వ్యవస్థను గూర్చి వ్రాసిన పండితులే తమ వివాహపద్ధతిలో నేదో లోపమున్నదని వ్రాయుచున్నారు మిథునశాస్త్రమును గూర్చిన పెద్ద ఉద్గ్రంథముల వ్రాసిన పండితులు, భారతీయ వివాహపద్ధతిలో నేదో ఔత్క్ర

వ్యమున్నదని కూడా వ్రాశారు. ఇట్లా వ్రాసిన వారిలో హావలిక్ ఎల్లిస్, మేరీస్టోపు, యస్. ఆర్. కెల్లె, హాలెండు పండితుడు వాన్ డే, కెల్ డే, యి. డి. బ్యాబిట్ మొదలైన వారల పేర్కొనవచ్చును మరిగంటలనే చూచి భారతీయ నాగరికతను తూరుపోర ఒట్టిన మిస్. మేయో తప్పితే భారతీయ వివాహ పద్ధతిని సామాన్యముగా పాశ్చాత్య కామశాస్త్ర వేత్తలందరూను మెచ్చుకొనియే ఉన్నారు

అదీకాక కీర్తిస్తుకు పూర్వమే కామశాస్త్రము భారతీయులలో పరిశోధనాదశ (Experimental stage) దాటి ఒక సిద్ధాంతానికి (Systematise) అయింది. అందువల్ల మన కామశాస్త్ర పండితులకు అప్పటికే సంసారము సుఖసంతముగా ఉండాలంటే యే నియమాలు పాలించాలి తేలిపోయింది అందువల్లనే పాశ్చాత్యులగు కామశాస్త్ర వేత్తలలో సుప్రసిద్ధులైనవారు చెప్పిన కామశాస్త్ర విషయాలు మన ధర్మార్థకామశాస్త్రాలలో కనబడుతాయి అంతేకాకుండా మన ఆయుర్వేద గ్రంథాలలో కూడా మిథున శాస్త్రానికి సంబంధించిన విషయాలు వచ్చినపుడు సిద్ధాంత వాక్యాలే కనబడుతాయి గాని తుణ జీవితము గల పూర్వపక్ష వాక్యాలు కనబడవు ఇంతదూరము ఎందుకు వ్రాసితిమనగా తాత్కాలిక సుఖానికి ఆశించి కొంతమంది యువకులు పాశ్చాత్య వివాహపద్ధతులు ఆమోదించినంతమాత్రాన అదే సిద్ధాంతముగా ఆవలంబించుటకు మిగతావారు తొందర పడుచున్నారు ఆ పద్ధతులను మన మవలంబిస్తే వచ్చే యిబ్బందులను ఒకటొకటిగానే చెప్పెదను.

పాశ్చాత్య దేశములలో నెక్కువగా అమలులో నున్న గాంధర్వ వివాహపద్ధతి మన మెరుగనిది కాదు. మన అష్టవిధ వివాహములలో గాంధర్వము చెప్పబడే ఉన్నది అయినప్పటికీ గాంధర్వాన్ని మధ్య తరగతి వివాహములలోనే వేశారు కాలిదా సంత మహాకవి “కాకుంఠల”ను వ్రాస్తూ గాంధర్వ వివాహములో ఉండే చిక్కు మనకు స్పష్టముగానే పరిదర్శించాడు. భారతములోని దుష్కర్మములు తాను ఎరిగి ఉండి కూడా తన ఆస్థానములో ఉండే పండితులు, ప్రిజలు, నవ్వి పోతారేమో నను భయముచేత తనచే కణ్యాశ్రమములో వరింపబడి స్వీకరింపబడిన శకుంఠల చక్రవర్తి లక్షణాలు కలిగిన కొడుకును ముందుంచుకొని తన ఆస్థానమునకు రాగా, ఆమెను, ఆమె బిడ్డను తాను ఎరుగనే యెరుగనని నిరాకరించాడు. ఆకాశవాణి చెప్పే

దాకా ఆమెను దిక్కులేకపోయింది. కృపబుడైన దుష్టంతుని వలన ఆమె నిరాకరింపబడినపుడు ఆమె పెట్టిన మొర రాళ్లను కరిగిస్తుంది. కావలసినవారు భారతము చదువుకోవచ్చును.

ఇక కాలిదాసు తన నాయకుణ్ణి ధీరోదాత్తుణ్ణి చేయవలచుకొని పనిపెట్టు. మార్వాసకాపము కల్పించాడు.

శ్లో! అసంకల్పం పరిగ్రహమా

యదార్యమస్య మభిలాషితే మనః

సతామితే సందేహపదేషు వస్తుషు

ప్రమాణ మంతఃకరణ ప్రవృత్తయః॥

అని చెప్పగలిగిన ధీమంతుడైన దుష్టంతుడే తీరా శకుంతల తన ఆస్థానానికివచ్చేటప్పటికి నేయని స్నేరగనన్నాడు. దుష్టంతుని జైపునుండి మాస్తే దూర్వాసకాపోషహతుడైన దుష్టంతుడు ఏమి చేస్తాడు పాపమూటాము కాన రాజుచేత నిరాకరింపబడి, మునిపుత్రుల చేత నిందింపబడిన శకుంతలను చూస్తే పాపజాలు కరగకమానవు పెద్దల అనుమతిలేకుండా “గుడుగుడు గుంజం గుండే రాగంగా” వివాహాలు చేసుకొన్న సతీపతుల పాట్లు ఈ రెండు కథల్లోను వర్ణింపబడినవి అష్టవిధ వివాహములలోను రాక్షసము, అసురము, ప్రైశాచికము మొదలైన మూడు రకములగు వివాహములు ఉత్తరొత్తర నీచ, నీచతర, నీచ తమ వివాహములుగా పేరుకొనబడినవి. పెద్దల అనుమతిలేకుండా వధూవరులు ఒకరినొకరు వరించుకోవడములో ఉండే యిబ్బందులను గూర్చి వాస్తాను.

“పశ్యకాలమంక్షలి హాలసముద్రపు పొంగువలెనే,” తలమునకలుగా కామములో మునిగియున్న వధూవరులకు ఒక సౌందర్యవిషయములో తప్పితే కన్యావరణములో అసంఖ్యాకముగా ఉండే యితర విధమగు ఆలోచనలు ఉండవలసి సత్యదూరము కాదు. పొంగే కామములో ముణిగే వధూవరులు సౌందర్యాన్ని కూడా తిన్నగా యెన్నుకోలేరు. ప్రసవధర్మిణియైన మహాప్రకృతికి కామోద్రిక్తులైన వధూవరులకు అన్యోన్యకర్షణ కల్పిస్తుంది. “మీమింత పండితులముగదా మేముకూడా పొరపాటు పడతామా అని అనుకోవచ్చును. కామకోగముతో కన్నుగానని వానికి పాండిత్యమదము ఇంకా కన్నుమాస్తుంది” అందువలన పండితులు ఇంకా యొక్క-ప-పొరపాటులుచేస్తారు. అందువల్ల వివాహ విషయము వచ్చినప్పుడల్లా వధూవరుల యెన్నిక ఆప్తులైనవారు చేయవలసినదేగాని తాము స్వంతముగా

చేయరాదు అదీ కాక యింకోయిబ్బందికూడా ఉన్నది. ఒకవస్తువు ఒకవరుని వర్ణించింది ఆవరుడు అవస్తువును వరించలేదు అప్పుడు అవస్తువుయొక్క గతియేమి కావాలి? ఆ మరణాంతము బ్రహ్మచారిగానే ఉంటే ఆమెను మనమూతా మెచ్చుకొంటాము కాని ఇది అనుభవములో జరిగేదేనా? ఎక్కడైనా ఒక పిచ్చి వస్తువు ఉండి జీవితాంతము బ్రహ్మచర్యము అవలంబిస్తుందే అయితే అది ఆమె ఈలోగా ఎన్ని కష్టనష్టాలు ఎన్నిరోగాలు, ఆవేదనలు పడేదీ, ఎవరికైనా తెలుసా? వధూవరుల యెన్నికకు సౌందర్యమే ప్రధానమైతే ఒకజత వధూవరుల అట్టి సౌందర్యాన్ని జాగ్రత్తగా వివేచన చేయగలిగితే వివాహమైనతరువాత నేకారణముచేతనైనా ఆసౌందర్యము తగ్గిపోతే అప్పుడు చేయవలసినదేమి?

అందుకనే చిరకాలమునుండి వధూవరులను ఎన్నిక చేయవలసినవైనపుడు పేర్లలే చేసేవారు. ఈ క్రింది ద్యములు భాగవతములోనివి.

కం ఆలలన రూపుబుద్ధియు

శీలము లక్షణము గుణము చింతించి తగన్

బాలారత్నము తనకి

ల్లలుగఁ జేకొందుననుచు హరియుండలచెక్కి,

కం తనకుండి) గేహమునకున్

జనుజెంచుచునున్న యభిజనుల వలన గృ

ష్ఠుని రూపబలగుణాదులు

విని కృష్ణుడు తనకుండగిన విభుడని తలచెక్కి.

అయితే యీ రాక్షసవివాహము చమత్కారమైనది. ఒకవిధముగా చెప్పాలంటే యిది రాక్షస వివాహము కానేకాదు ఒక్క రుక్మితప్ప రెండుజైపులను ఇందుకు వప్పుకున్నవారే రుక్మిణి శృంగభుగముతో తీరిపోయింది దెబ్బలుతిన్నదీ, చచ్చింది ఆరాసంధి శిశుపాలులపైనికులు కొల్లారుషీడ కాపుమీదుగా పోయింది. పెళ్ళిమాతురువారు పెళ్ళికొడుకువారు, సుఖముగానే ఉన్నారు ఈ వివాహము నిశ్చయించినవారు ఆయింటికి ఈయింటికి వచ్చిపోతుండే జగత్ప్రత్యేకమును మనసులోనుంచుకొని చేసిన బ్రాహ్మణులే. కనుక నేరముగా చూచినా ఆప్తులైనవారే వధూవరులను నిర్ణయించాలని లేలిపోయింది

అయితే ఆప్తులు ఏవిషయాలను మనసులో నుంచుకొని వధూవరులను జతకూర్చాలి. ఏవిషయానికి ఎక్కువ

సౌధాన్యమియాలి అనేవిషయముకూడా మనవారికి స్పష్టముగానే తెలుసు. మేము చిన్నప్పుడు బడిలోఁ జదువుకొనుచున్నప్పుడే మా గురువులు ఈ పద్యాన్ని తరవడిగా పెట్టారు.

కం. శ్రీయును కులమును రూపును

స్థాయము శుభలక్షణంబు బాంధవవిద్యా

శ్రేయముగల నరవరుఁగ

న్యాయుతుగాఁ జేయవలయు నధికప్రీతిన్

ఎంత చిన్నపద్యము అయితేయేమి? ఇందులో నన్ని విషయాలు ఇమిడియున్నాయి, ఒక్కొక్కపదములో నెంతసరుకు ఉన్నదో తరువాత ప్రకరణాలలో వివరిస్తాను.

15. ధనము

వివాహమునకు ధనము ప్రధానముగా లేకపోతే మంచిది అని చాలమంది అనుకొంటారు. పవిత్రమైన వివాహ విషయములో ధనము విషయము రాకుండాఉంటే వివాహముయొక్కపవిత్రత నిలిచియుంటుందనికూడా చాలామంది నమ్మకము ఒక నాటకరంగములో ప్రదర్శింపబడే నాటకము నాలుగు, అయిదు గంటలలో తేలిపోతుందిగనుక అక్కడ ప్రదర్శించడానికి ఇట్లాంటి అదర్శ విషయాలు పనికివస్తాయిగాని, ప్రత్యక్ష జీవితములో “దప్పిందీ యిస్తేనేగాని కొత్తమేరకట్ట రాని సమయములో” వివాహ విషయములో ధనమును కేవలము తోసివేయుట బుద్ధిమాలిన పని అని వేరుగా చెప్పవచ్చురలేదు. అదీకాక సర్వసౌఖ్యాలు అనుభవిస్తున్న బిడ్డ, కటిక నిరుపేదను వివాహమాడితే ఆ నిరుపేద జీవితముతో ఆమెకు ఒద్దిక కుదరక గింజుకుంటూ ఉండటము నిత్య జీవితములో చూస్తూనేయుంటాము. అదే నాటకరంగముమీద సత్యవంతుణ్ణి వరించిన సావిత్రి రాజ్యభీష్టుడైన మామగారికి ‘ఉపచారములు చేస్తూ యుంటే సభ్యులంతా ఆహవా యని మెచ్చుకొంటారు నాటక రచయిత ఆమెచేత మట్టికుండతో నీళ్లు మోయిస్తాడు. అంచు వెలిసిపోయిన తెల్లచీరకట్టిస్తాడు వీరైతే త్రోవలోపడిన యెండుపిడకల నేరిస్తాడు. అంతాకలిసి పది పదిహేను నిమిషములలో తేలిపోతుంది. ఆ నాటక రచయితను, నటులను మనము మెచ్చుకుంటాము. అట్లాంటి అదర్శము నాటకములో చూపించుట మంచిదేగాని ప్రత్యక్ష జీవితములో అదంతో కష్టముతో గూడినపని. అందువల్ల తాత్కాలిక ఆశోకమునకు

లోబడి కావ్యాలలోను, నాటకాలలోను ప్రదర్శింపబడిన పతివ్రతల చరిత్రల మనసులో పెట్టుకొని యెవరును ఎగుడు దిగుడు వివాహములు చేయుటకు నిష్టపడరు ఒక పేదయింటిపిల్ల ఒక భాగ్యవంతుణ్ణి వివాహమాడితే ఆతడు డబ్బు ఖర్చుపెట్టినప్పుడల్లా ఆమె గొణుగుతూనే యుంటుంది పొలములో ఎరువు తోలవలెనన్నా, వ్యాపారములో పెట్టుబడి పెట్టాలన్నా ఆవిడ విసుక్కింటునే యుంటుంది ఒక సమారాధన జరిగితే ఒక యింటి యజమాని వందమూడికి వంటచేయమన్నాడు పిలిచిన వాళ్లంతా వస్తారా మా యజమానిది యెప్పుడూ దడదడ, తీరా వంటచేసిన తరువాత అనుకొన్నంతమందీ రాకపోతే చేసిన పదార్థమంతా వ్యర్థమైపోతుంది. అని ఆమె యాబయిసుదికే వంటచేసింది. విందువేళకు 80 మంది హాజరైనారు ఈ జనాన్నిచూచి ఆమె యింకొక 30 మందికి అన్నము వండించింది. అన్నమే వండించిందిగాని మిగిలిన పదార్థమంతా లోపమే. ఒకవిందులో పదార్థములలోటు అయినా యుంటే తినేవాళ్ళు చేసే అల్లరికి మితము ఉండదు లోటుపడిన వస్తువును అక్కరలేని వాడైనా మరొకసారి అడుగుతాడు మొదట వడ్డించిన కూర దగ్గరనుండీ చివరకు వడ్డించిన మజ్జిగదాకా లేచిడి అయింది. విందుకు వచ్చినవారు నానా అల్లరిచేసి ఇల్లి పోయినారు. ఇంటి యజమాని చాలా ఖిన్నుడైనాడు భార్యదగ్గరకుపోయి మనకయ్యో ఖర్చయింది. నానా అల్లరి పడ్డాము. ఇట్లా చేశావేమీ అన్నాడు. అర్థిక శాస్త్రవేత్త అయిన ఆమె అంటుంది, ఈ వచ్చినవారిలో యెవరైనా కడుపునిండా తినకుండా యెవరైనా ఇబ్బారా? ఈ వచ్చిన పెద్ద మనుష్యుల యిండ్లలో విందులు చేసినపుడు ఇంతకన్న బాగాచేశారా? చూడండి మీరు తెచ్చిన సామానులో నెంత మిగిల్చినో, మనము వారము రోజులు సుఖముగా తింటాము. అన్నది అతడే మా భాగ్యవంతుడు, ఔదార్యము గలవాడు. గౌరవముగా జీవిద్దామనుకొనేవాడు. ఇంటికి ఒక బ్రాహ్మణ్ణి అన్నానికి అతను చెప్పినప్పుడల్లా యింట్లో ఒక పెద్ద రాధాంతము జరిగేది.

ఒక సామాన్యగృహస్థు, భాగ్యవంతుని పిల్లను పెండ్లి చేసుకొన్నాడు. వాల్మీంట్లో జరిగిన సమారాధనచరిత్రను గూడా చెప్పుతాను. అతను ఒక వందమూడిని పిలిచాడు. బియ్యము, ఉప్పు, పప్పు కొలిచిపోశాడు. బియ్యము

దగ్గరనుండి యివిచాలవు ఇవిచాలవు అంటోంది అమె అతను విసుక్కింటున్నాడు.

నిత్యకృత్యానికి ఆట్రే పెట్టుకొన్న పదార్థాలు కొన్ని విందు వంటలోనికి అమె రవాణాచేసింది విందు అంతా ఆయిపోయింది. అందరూ జెల్లిపోయినారు. అంతా ఆయిపోయిన తరువాత, ఆ యజమాని వంట యింటి లోనికి వచ్చి తొంగిచూచాడు ఇంకా యిరువది మందికి పదార్థము నిలిచిపోయింది అతనంటాడు నేనిచ్చినవి ఆసలే చాలవన్నావు గదా! నే నిచ్చినదానిలో నిరువది మందికి పదార్థము మిగిలెను. నీవు చెప్పినట్లు ఇస్తే యింకా యెంత పాడైపోయేదో చూచావా అన్నాడు. క్రితకామరాలైన అమె అంటుంది మీ రిచ్చిన పదార్థాలతోనే విందుచేసినట్లయితే మీరూ నేను అల్లరిపడే వాళ్లము. అంతగా ఆయితే మనమే యిబ్బంది పడవచ్చు నని నిత్యవ్యయమునకు ఆట్రే పెట్టుకొన్న పదార్థాలు కూడా యిందులోనికి తెచ్చును మనల కనిపెట్టుకొన్న వాళ్లు ఈ పదార్థాలు తింటారు. ఇవి మాత్రము ఎక్కడికి పోతాయన్నది. ఇది ఒక ఉదాహరణ మాత్రమే ఎగుడుదిగుడుగా ఉండే సంపన్నులను వధూవరులుగా కుదిర్చినపుడు ఇంకా యెన్నెన్నో యిబ్బందులు వస్తూఉంటాయి అందువల్లనే “వివాహశ్చవివాదశ్చ సమయోరేవభోధతే” అన్నారు. జీవితములో గృహనిర్వాహకరాలైన స్త్రీకి యీ విషయాలు బాగా తెలుసు. అందువల్లనే అడవి తనయింటికివచ్చే అల్లుడు కోడలు భాగ్యవంతులుగా ఉండాలని సద్దాకోరుతూఉంటుంది, సంసారనిర్వహణములో నున్న యిబ్బందులు స్త్రీకి తెలిసినట్లు మగవాడికి తెలియవు

శ్లో॥ కన్యా వరయతే రూపమ్,
మాతా విత్తమ్, పితాశుతమ్
బాంధవాః కుల మిచ్ఛంతి
మృష్టాన్మ మితరే జనాః

అనేశ్లోకములో ‘మాతావిత్తమ్’ అనేమాట యిందుకే పొందుపరుపబడినది భాగ్యవంతులంతా త్యాగులుగా ఉంటారనిగాని, పేదవారంతా లోభులుగా ఉంటారని గాని నేను చెప్పదలచుకోలేదు. చెప్పవచ్చినదేమంటే ఎక్కువడబ్బు ఖర్చుపెట్టుట నేర్చుకున్నవారు తక్కువ ఖర్చుతో ముడివేయవలెను తక్కువడబ్బు ఖర్చుపెట్టుట నేర్చుకొన్నవారు ఎక్కువడబ్బును ఖర్చుపెట్టలేరు కనుక సములుగా నుండేవారినే వధూవరులుగా కుదుర్చుట

మంచిది. ఒక భాగ్యవంతుడు తనయింటికి. విధిలేక ఒక పేదపిల్లను కోడలుగా తెచ్చుకోవచ్చు నెప్పుదిగా అమె కూడా ఎక్కువడబ్బును ఖర్చుపెట్టుట నేర్చుకొంటుంది. ఫరవాలేదు. ఒక భాగ్యవంతుడు తన కూతురిని ఒక పేదవాడికి ఇస్తే జనుకనుండి తానెంత కనిపెట్టియుండినా ఆపిల్లపడే తీర్థ అమితిముగానే యుంటుంది. భాగ్యవంతుల పిల్లలు పేదయిండ్లలో నిముడరనిగాదు. ఇముడుటకు చాలా కష్టపడతారు

ఆయితే తనతో తుల్యమైన అల్లుణ్ణిపిలిచి రావడము అన్ని సమయములలోను సాధ్యము కాదు. అదీకాక యెన్నో యితరవిషయాలు కూడా చూడవలసినపుడు వాటితోపాటు భాగ్యముకూడా యుంటే మంచిదేగాని యుండకపోవుటయు గలదు లోకజ్ఞానముగల పెద్దలు వధూవరుల డేమాన్ని మనసులో పెట్టుకొని విచారించేటప్పుడు ధనాన్ని మనసులో నుంచుకొనే విచారించేవారు అని చెప్పుటయే సాపని

తనతో సమానమైన భాగ్యవంతుడు తనకు అల్లుడుగా దొరకనపుడు ఒక పేదవానికే తన కూతురునిచ్చి కొంత ఆస్తి నివ్వరాదా అనేమాట సామాన్యముగా వింటూనే యుంటాము సిద్ధాంతము బాగానేయుంది ఆసంభవము లోనికి వచ్చేటప్పటికి నిందులోకూడా చాలా చిక్కులున్నాయి తన దరిద్రదశలో మామగారు చేసిన సహాయమును కృతజ్ఞతతో స్వీకరించే అల్లుళ్లు చాలా అరుదుగా ఉంటారు. ఎక్కడా గతిలేక తన మెడకు ఈ పిల్లను మామగారు కట్టినాడని అతని యుద్దేశము నిజముగా అంతే భాగ్యవంతుడు దొరికితే పేదవానికి పిల్ల నెవరిస్తారు? ఈ అహంకారము అల్లుళ్లలో నెప్పుడు ప్రవేశిస్తుందో వాడు తనకు కావలసి నప్పుడల్లా భార్యను పీడించి డబ్బు విషయములో మామగారికి ఒత్తిడిని కల్పిస్తూ ఉంటాడు

తనకంటే భాగ్యవంతుణ్ణి అల్లుడుగా తెచ్చుకొన్నప్పుడు కూడా కొన్ని చిక్కులు లేకపోలేదు ఆ అల్లుడికి ఎక్కడలేని అహంకారము ఉంటుంది అల్లుడు తన యింటికి వచ్చినపుడు అతని హోదాకు తగినట్లు తాను ప్రవర్తించలేక కష్టపడుతూ ఉంటాడు పేదఅల్లుని తెచ్చినప్పుడు తాను ఎన్ని అమర్చినా సహజముగా న్యూనభావముగల అల్లుడికి తృప్తి కలుగదు అల్లుడు నడమంత్రపు సిరీవాడు కాకపోతే అతనికి అహంకారము ఉండదు అతనితో మామకు సుఖమే ఉంటుంది గాని కష్టముండదు.

అల్లుడు ఇచ్చిన కట్నమును గూర్చి కొద్దిగా చెప్పవలసి యున్నది. చిరకాలమునుండి తన కూతురును కన్యాదానము చేసేటప్పుడు అల్లుణ్ణి అలంకరించటం కద్దు. ధనాదులు ఇవ్వడము కద్దు. కూతురిని అత్తవారింటికి పంపేటప్పుడు అరణముగా కొంత ద్రవ్యాన్ని ఇచ్చుట యును ఉన్నది. పేదవారుగా ఉంటే దొడ్లో ఆవుకు పుట్టిన పెన్యూదూడను అరణము ఇచ్చుట ఉండేది. భాగ్యవంతుడే తనకు అల్లుడుగా ఉండాలనే పంచెములో వరుడికి ఇచ్చే కట్నము ఇవ్వడము హేయరూపమును దాల్చినది. మామగారు ఉత్సాహముగా నివ్వదలచిన దానికి బదులు కంటిపెంటు నీటితో దేహములోని రక్త చిందువులను పిండుచున్నాడు. అనేక కుటుంబాలలో

ఒక అవ్యక్తమైన వేదన దీనివలన కలుగుచున్నది. ఆవేదననుచూచి అత్తవారింటికివచ్చిన పడుచు తన భర్తను సంతృప్తముగా గౌరవించలేకపోతున్నది అనేక వివాహాలలో మామ యిచ్చినదబ్బు అల్లుడు పెండ్లివేడుకల క్రిందనే ఖర్చుపెట్టుకొని వెళ్ళుచున్నాడు. కొందరు బుద్ధిమంతులుమాత్రము అదబ్బును నూతనవధూవరుల వినియోగానికి నిలవయుంచుతున్నారు. ఈసంగతులన్నీ మనసులో పెట్టుకొని వధూవరులను ఏర్పాటు చేసుకోవలసినది. ఈవిషయము లోకజ్ఞానములేని, అప్పుడే యావ నావిర్భావమైన యువతీయువకులకు వదలుట మంచిదికాదు. పెద్దలే నిశ్చయించాలి

13 వ ప్రకృతి శిబిరము

విజ్ఞప్తి.

ఆర్యా!

ప్రతినవతస్సరము మే మానములో జరుగు ప్రకృతి శిబిరమును ఈసంవత్సరము కర్నూలు జిల్లా బనగానిపల్లెలో జరుపమని కోరగా ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్, బెజవాడ, వారు అంగీకరించిరి.

శిబిర సమావేశములవలన ఆంధ్రదేశమునకు కలుగుచున్న ఉపయోగములు తమకు తెలిసే ఉండును. ప్రతీశిబిరమునకునూ అనేక సంవత్సరములనుండి ప్రకృతిచికిత్సా ఉద్యమములో పనిచేస్తున్న ప్రసిద్ధ ప్రకృతి డాక్టర్లు ప్రాకృతిక జీవనాభ్యాసకులు, రోగనిదాన, శరీర శాస్త్రపండితులు, ఆధ్యాత్మిక విద్యావిశారదులు, యోగాభ్యాసపరులును, వస్తూఉంటారు. శిబిరము సాధారణముగా 15 దినములు జరుగుతూఉంటుంది. కార్యక్రమమెంతో ఆకర్షణవంతముగ నుంటుంది. ఆర్తులైన వ్యాధిపీడితులకు చికిత్సలు ఒకచోట, విద్యార్థులకు ప్రకృతి వైద్య శిక్షణము మరియొకచోట, ప్రాకృతిక జీవనాభ్యాసకుల బోధలొకవంక, శరీర శాస్త్ర నిపుణుల పాఠములు మరియొకదిక్కున, అధ్యా

త్మవాదుల తత్వచర్చలు ఒకదిక్కున, యోగాభ్యాసకుల యోగప్రదర్శనములు మరియొకదిక్కున, ఈవిధమున శిబిరమంతయు ఒక ఋష్యాశ్రమమువలె, యోగుల సమూహమువలె పండితులగోష్ఠిలాగున ఆనంద శాంతులకు నీలయమై యుండగలదు.

ఇట్టి ఉపయోగకరములైన సమావేశములను జయప్రదముగ జరిపించు బాధ్యత మనజిల్లా వాసులదేకాక ఆంధ్రదేశవాసులందరినీ కూడ. ప్రస్తుతము శిబిరములకై ఆళ్లగడ్డ గ్రామమున గల ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానులు ఒక ఆహ్వానసంఘమును ఏర్పరచి, శ్రీ కాశీభట్ల మల్లిఖార్జున శాస్త్రిగారిని అధ్యక్షులుగాను, శ్రీ కాలువ చినసుబ్బరాయుడు గారిని కార్యదర్శిగాను, ఎన్నుకొనిరి. ఆహ్వానసంఘమునకు సభ్యత్వ రుసుము రు 5-0-0 ఏర్పరచ బడినది. కనుక ఉదార హృదయులందరూ ఆహ్వాన సంఘమునకు సభ్యులుగా చేరియు, విద్యార్థులను రోగులనూ శిబిరమునకు పంపియు, ఈ సమావేశములను జయప్రద మొనరింతురుగాక.

ఇట్లు

ఆళ్లగడ్డ, } చలసాని కృష్ణారావు,
20-2-45 } కార్యదర్శి, ప్రకృతిచికిత్సాయము.

ప్రకృతి పురుషుడు - కలరా చికిత్స

కూనపరాజు వెంకట్రామయ్య

పెదనిండ్రకొలను.

సోదర సోదరీమణులారా! నాకు శరీరాలో గృము మంచిది కానందున ఎల్లప్పుడు మందు డాక్టరు గృహముచుట్టు ఉండుట, మందుల తోనే కాలము, గడపుట కలదు. ఇట్లుండగా ముగ్గురు సంతానం కల్గినారు. ముగ్గురకు కూడా పురిటిలో నుంచి కూడా ఆవుపాలేగాని నా వద్ద ఒక్క ధారకూడా పాలులేకపోవుట, నాకు ప్రతి పురిటికి కళ్లు తిరుగుట, నీరసము, శక్తిలేకపోవుట, ఈ లక్షణములతో కొన్నాళ్ల వరకు బాధపడుట, పాడు ఇంగువ కాయము వగైరా విషములు ఇచ్చెదరు. దానితో అతి దాహము పుట్టుట దాహమునకు కావలసిన మంచినీరు ఇవ్వక ఏ అక్కలకర్ర వేసి కాచి నవో కొద్దికొద్దిగా భిక్షంపెట్టేవారు. మంచినీరు దొంగతనంగా త్రాగుదామంటే లేచివెళ్లే శక్తి ఉండేదికాదు. ఇటువంటి పత్యపానాదులు ఏ మహాతల్లులు కనిపెట్టినారో తెలియదు. మంచినీరిస్తే చచ్చిపోతారని వారి భయం. వీళ్లకు నాలుక ఎండిపోయి ఏ కాళ్లు కడుగుకో డానికో కొంచెము పోయించుకొని చాటుగా అవే కుత్తుక తడుపుకోడం ఈ కృత్రిమ పురు శ్లతో పడేబాధ చెప్పుకొనుటకు అలవికాదు. ఇట్లుండగా మా వాళ్లు ప్రకృతి పురుషు పోసు కుంటే చాలా సుఖం. బిడ్డలకు కావలసినన్ని పాలుండును. నీవుకూడా ప్రకృతి పురుషు పోసు కొమ్మని నన్ను ప్రోత్సహపర్చిరి. అది విని నేను ఆశ్రమానికి వెళ్లగా నిరాడంబర జీవితం నిరాపద నిశ్శత్రు ప్రకృత చికిత్సావేరులైన శ్రీ వేగిరాజు కృష్ణంధాజు డాక్టరుగారు నన్ను చూచి చికిత్సలు ప్రారంభించి ఆశ్రమంలో నే పురుషు పోయించినారు. మగశిశువు జన్మించి

నాడు. బిడ్డకు స్నానము చేయించి చల్లని మంచినీరు పట్టినారు. నాకు కూడా శిరస్సన్న నము చేయించిరి. ఒండు పట్టివేసి తీసిన తరు వాత చల్లనిమంచినీరు త్రాగమనిరి. విశ్రాంతి గా పరుండమన్నారు. కావలసినప్పుడల్లా మంచి నీరుత్రాగమని చెప్పినారుకాని వెనుకటి పురుశ్ల వలె అసలు దాహము కానేలేదు. ఎండ గాలిలో షికారువెళ్ల మనేవారు. నన్ను ఎవరూ బాలింతయని గుర్తించలేదు. బిడ్డకు 2 రోజుల వరకు మంచినీరే పట్టినారు. తరువాత నా వద్ద బిడ్డకు సరిపోయిన పాలుపడినవి. నాకు వెనుకటి లక్షణములు ఏమియు లేవు సరిగదా మైలు దూరము నడచుటకు శక్తి వచ్చినది. అదివరకు బిడ్డలకు ఒక ధార పాలు లేకపోవుట ఈబిడ్డకు సరిపోవు పాలుండుట ఇది ప్రకృతి మాత మాహాత్మ్యమో డాక్టరుగారి మాహాత్మ్యమో నాకు తెలియదు. ఈ పురుషు చాలా శుచిగాను అతి తేలికగాను ఆరోగ్యముగాను ఉండుటయే గాక శరీరము బాగా పెరిగినది. మావాళ్లంతా నన్ను చూచి చాలా సంతోషించిరి. అప్పటి నుంచి మందుకు స్వస్తిచెప్పితిని. ఇట్లా ఉండగా 2 సం॥కు మళ్ల గర్భిణి వచ్చి మగబిడ్డ జన్మించి నాడు. ఈ దభా ఈ బిడ్డకే కాకుండా ఇంకొక బిడ్డకు సరిపోవు పాలు ఉత్పత్తి అయినవి. నేను నా బిడ్డ చాలా ఆరోగ్యముగా ఉంటిమి, అదివరకు ప్రతినవతనము మందుల క్రింద అయిదారువందల రూపాయలు వైద్యులకు చెల్లించే వాళ్లము. ఇప్పుడు వైద్యమునకు పావలాఖర్చు కూడా లేదు. మా కుటుంబము లలో పిల్లలకుగాని పెద్దవాళ్లకుగాని ఏ కొద్ది గొప్ప వ్యాధులు వచ్చినను మందు మాకులు

లేకుండా మాప్రకృతి గురువులైన శ్రీకృష్ణం రాజగారు ఇచ్చిన చికిత్సావిధానములతో అనగా ఎనిమాడబ్బా ఒండుకొట్టలు ఆహారమార్పులు. వీలతో వచ్చిన వ్యాధులు వచ్చినట్టగానే పారిపోవుచున్నవి ఈ మధ్య మా గ్రామంలో కలరా అనే అమ్మవారు వచ్చి చాలా మందిని తిన్నది. అప్పుడ ఇంగ్లీషు డాక్టరుగారు వచ్చి 40 మందికి ఇంజక్షన్లు మండులు వాడినను 5 గురు బ్రతికి 5 గురు చనిపోయినారు. అప్పుడు నేను మా వైద్య గురువుగారికి లేఖ వ్రాయగా సలహాలువ్రాసి పంపినారు అది చూచి సాహసించి మా యింటి యొద్ద ఉన్న ఎనిమాడబ్బా తీసుకొనివెళ్లి నలుగురికి ఎనిమాచేసి చికిత్సలు ప్రారంభిస్తే నలుగురూ బ్రతికినారు. ఈ వింత చూచి కలరా తగిలిన వాళ్లలా నన్నుపిలవటం, నెళ్లి వాళ్లకు చికిత్సలు చెప్పి చూపిస్తే వాళ్లే చేసుకునేవాళ్లు. ఇట్లా 40 మందికి చికిత్సలు చేయగా 5 గురు బ్రతికినారు 5 గురు చనిపోయినారు కలరాగాని మశూచిగాని అనమానం తట్టగానే ఈ చికిత్సలు ప్రారంభిస్తే ఒక్కరు కూడా చనిపోని గ్యారంటీగా చెప్పవచ్చును. మా ఊరు వచ్చిన కలరా అమ్మవారు ఎనిమాడబ్బా చూచుటతోనే ఊరు విడచి వారిపోయినది నా ధైర్యసాహసములకు కారణం నా భర్తగారే ఎంతుకనగా మాది పెద్ద కుటుంబము. బయటకువస్తే ఘోషా అది గాక అమ్మవారు వచ్చిన ఇంటికి ఎవరు

వెడితే వాళ్లతో కూడా వచ్చి వాళ్లను కూడా మ్రింగుతుందని పురాతన సమస్య. ఈ భయం లేకుండా నా భర్తగారు భూతదయాపరులు కాబట్టి నాకు అనుజ్ఞయిచ్చిరి. నేన ఇట్లు చేసితిని. అంటే నాకే చాలా ఆశ్చర్యకరము ఘోషా కుటుంబములో శ్రీని రాత్రీ పగలు అనక తిరి చికిత్సలు చేసితినంటే ఇది ఎవరి మహత్తు? ఈ వైద్య రాజగారి మహత్తే నేను ఇట్లు చేసితినిని గర్వము కొరకు వ్రాయలేదు ఈ ఉద్యమము వ్యాప్తిచెంది ప్రజలందరు సుఖించుట కొరకు వ్రాసితిని. అమ్మవార్లకుగాని భూతపిచాచములకు గాని లోనగాక పెరి భ్రాంతులు విడచివేయండి. నిజముగా అమ్మవారు భూతపిచాచములు ఉంటే నేను వారి వద్దకు వెళ్లినప్పుడు నన్న ఎందుకు తినదు? చెప్పండి. ఇవి అంతా పురాతన అమాయకత్వంగాని మరేమియుగాదు. కాబట్టి దీనిని విడచివెట్టి వైద్యరాజగారి ఉపదేశము పొంది ప్రతికుటుంబము ఏ వ్యాధులకు గురిగాక ఆరోగ్యవంతులై సుఖించెదరుగాక డాక్టరుగారి కుటుంబము పుత్రపౌత్రాభివృద్ధిగాను ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాభివృద్ధి గాంచు గాక అని ఆ భగవంతుని ప్రార్థించుట తప్ప వారి ఋణము జీవితములో తీర్చుకొనజాలనని దృఢముగా చెప్పగలను. గాని నా కుటుంబము నేను సురక్షితముగా కాపాడుకొనుటయే వారి ఋణముతీర్చుకొనుట అని సంతసించుచుంటిని.

ప్రకృతి చికిత్సాలయము, భీమవరము. (ప. గోదావరి జిల్లా)

ఇచట సమస్త వ్యాధులును వివిధ ప్రకృతి చికిత్సల సహాయమున సవారింపబడినవి. చికిత్సాలయమునందు కోసులు నివసించుటకు మంచి వసతులు గలవు.

ప్రధాన చికిత్సకులు:— ప్రఖ్యాతి గాంచిన డాక్టరు వేరాజు కృష్ణారాజుగారు వైద్యకళాము పాఠదలచినవారు వారి వ్యాధివివరములను రిఫై కను పెట్టి పై చిరునామకు వ్రాయవలెను.

నాడీవ్యధ - మనోవ్యాధి

[గతసంచిక తరువాయి]

నాడీ వ్యాధులతోను, మనోవ్యాధులతోను బాధపడు మానవుడు సాధారణముగ పరమ లోభియై యుంటాడు. అతనికి మానసిక వికాసముండదు ఆనందముండదు అతనికి 'మనస్సు పరిమళము లేని పువ్వుమువంటిది ఇతరులు తన కంటే తక్కువగా నుండవలెనని కోరును. తనకు సమానమైనవారిని చూస్తే ఓర్వలేకు. బీదల ఆస్తి 'తాకట్టు పెట్టుకొని, బంగారు కుదువపెట్టుకొని, సోదర మానవులను బాధిస్తూ ఉంటాడు. రాత్రిపూట వడ్డీలు లెక్కించుచూ, వాయిదాలు మననం చేస్తూ ఉంటాడు. గాఢమైన నిదురసోలేకు అట్టివాని జీవితమునకేమి సుఖము? ఏమి యానందము? ట్రెజరీ (treasury) పోలీసులు రాత్రిలయందు ట్రెజరీని కావలి కాయుచుందురు. వారి కా ట్రెజరీలో సోమ్ము ననుభవించుటకుగాని, ఇతరులకిచ్చుటకుగాని అధికారము లేను. అట్లే లోభి తన ఆస్తి దొంగలుపాలు కాకుండా నిద్ర చంపుకొని కావలి కాస్తూ యుంటాడు. ఇతరుల కివ్వడు 'తాననుభవించ లేడు. ట్రెజరీజమానును లోభివానికి తేడా యేమిన్ని లేదు. ట్రెజరీజమాను రాత్రి డ్యూటీ చేసికొని పగలైనా సుఖముగ నిద్రపోతాడు. లోభివానికి పగలు రాత్రి కూడా నిద్ర ఉండదు. లోభి తన ఆస్తిని కావలి కాయువరకేగాని, దానివలన అతనికి ఏమి ప్రయోజనము? తా సానందించలేడు. ఇతరుల సానందపరచు. తన విచారణయే తనకుగాని, ఇతరుల విచారణ యుండదు. ఇట్టి పరమ లుబ్ధులకు 'శారీరికము'

డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావు, ప్రకృతి వైద్యులు
వేటపాలెం

గాను, మానసికముగాను, విశ్రాంతిగాని, ఆనందముగాని యుండదు.

సప్తాహము మొదలగు భగవత్కైంకర్యములు జరుగుచోట భక్తులు తోచిన దానములను సమర్పించుట కొరకు ఒకపెట్టెనుంచేదరు. దానిపై భాగమున డబ్బు వేయుటకొక రంధ్రముగను. ఎవరికి తోచిన దానిని వారు సమర్పించుకొందురు. నిర్బంధముండదు. కాని, అర్థశా, అశా, బేడ, రూపాయి ఎవరి శక్త్యను సారము వారు అందు పడవైచి ఆనందించుచుందురు 'ఒక్కరూపాయి దానము చేయదగిన వాడు (వరివిక)యములోని లింగరాజువంటి పరమ లుబ్ధుడు) ఒక్క కాని పడవేయవలెనని సంకల్పించుకున్నాడను కొనుడు అప్పుడు వాని ప్రవర్తన యెట్లుండును ఆ కానిడబ్బును పెట్టెలో పడవేయుటలో ఇతరులు చూచి పరిహసించెద రేమో యను సిగ్గు భయములతో అంత రాత్రి బాధించును. ముఖము వెలవెలబోవును ఇతరులతో సంతోషముగ మాటలాడలేడు. నేరముచేసిన వానివలె ప్రవర్తిస్తాడు. దొంగై పోతాడు. ఎందుకా నీచబుద్ధి. మరియొక ఉదాహరణము. ఇంటర్ క్లాసులోనో శకండుక్లాసులోనో ప్రయాణము చేయదగిన వాడొకడు మూడవతరగతి 'బండిలో ఎక్కినాడనుకొనుడు. అతనుగూడ పై వానివలెనే ప్రవర్తిస్తాడు. అతను గూడ దొంగే. ఇట్టి నీచునకు సంతోషమెక్కడ. దర్జా ఎక్కడ ఇతరులేమియు వాని నన నక్కరలేదు. వాని మనస్సే వానిని బాధించును. ఇట్టి

స్వల్పబుద్ధులే మనోవ్యాధులకు గారణము. నీచకార్యములు చేయుటవలన తన అంతరాత్మ తనను హింసపెట్టి తీరుతుంది. మనస్సుకు శాంతి గోని సౌఖ్యముగాని యుండదు. ఈ కారణము వలన తనను గురించి తానెల్లప్పుడు విచార పడుతూ ఉంటాడు. మనోవ్యాధి అంటే ఇలాంటిదే. మనోవ్యాధి నశించవలెనంటే, సుఖపడవలెనంటే పాపవృత్తిని విడిచిపెట్టవలె. నీచబుద్ధి పోవలె. అంతశ్శుద్ధి కావలె. ఇతరులను దోచుకో తినవలె నను దుర్బుద్ధి నశించిపోవలె. అంటే గోని, మందులుగాని. - మంత్రములుగాని, నిష్ప్రయోజనములు. If you want to enjoy peace and happiness, the lower nature must die. you must act like a king, work like a king. Develop higher qualities

స్వప్రయోజనము నాశించి చేయు మొండి తనము పోడిమి (economy) తనను బాధించును. అధోగతిపాలు చేయును. సోదర మానవుల సహాయార్థము చేయు పోడిమి ఔన్నత్యమునకు దారి చూపును. "గాంధీమహాత్ముడు ఆదర్శ పురుషుడు" గనుక అంగవస్త్రము ధరించినను, మూడవ తరగతి బండిలో ప్రయాణము చేసినను లుబుడని ఎవరవగలరు.

తాత ముత్తాతలు సంపాదించిన ఆస్తి ననుభవించుచూ, బాధ్యతగల వృత్తి లేనివారును ఆస్తికొరకు అత్తవారిండ్లకుజేరి, స్వాతంత్ర్యము లేక ఉదాసీన జీవిత మనుభవించువారును మనోవ్యాధులతో కుంగిపోవుట సహజము. వీరు జీవితములను మార్చుకొనుటకంటే గత్యం తరము లేదు. ఏచికిత్సలును పనిచేయవు.

అనూయా పరులు పైవ్యాధులకు తప్పక లోనై యుందురు. మానవునకు స్వర్గమిచ్చినా మనస్సే, నరకమిచ్చినా మనస్సే. మానవుని

రాక్షసునిగా తయారు జేసినను మనస్సే, దేవతగా తయారుచేసినను మనస్సే. గాంధీ, హిట్లరు ఇద్దరు మానవులే. కాని హిట్లరు అనూయా పరుడై ప్రపంచమునంతను సర్వనాశనము చేయుచున్నాడు. గాంధీ యన్ననో, స్వార్థ త్యాగియై ప్రపంచశాంతికొరకు పాటుపడుచున్నాడు. వీరిద్దరి నీ విధముగ తయారుచేసినది మనస్సే, నరకమనేది స్వర్గమనేది ఎక్కడనో మేఘములపై నున్నవని భావించురేమో మనలోనే యున్నవి.

అయిదారుగురు స్నేహితు లొక యుద్ధాన వనములోనికి వెళ్ళినా రనుకొనును. వారిలో నొకడు కవీశ్వరుడు. అత డా వనముయొక్క ప్రకృతి సౌందర్యమును కనులార ఆనందించి పదిపద్యములను వ్రాయును. తానింటికి వెళ్ళి తనలో తాను చదువుకొని ఆనందించును. ఇతరులకు చదివి వినిపించి ఆనందింపజేయును. భారతి మొదలగు పత్రికలకు పంపి ప్రకటిం చును ఉద్యాన వనమును, వనముయొక్క యజమానిని ఆశీర్వదించును.

రెండవవాడు వైద్యుడు. అతడు వనములో నున్న ఓషధులను పరిశీలించును. తన కవనర మైవ వానిని ఏరుకొనును. మందులు తయారు చేసి సోదరులకు వైద్యసహాయము చేయును. లేని ఓషధులను వనములో పెంచమని యజమానికి సలహా నిచ్చును. ఈ విధముగ తా నానందించును.

మూడవవాడు వృక్షశాస్త్రజ్ఞుడు. అతడా చెట్లు యొక్క ఆకులను, పువ్వులను, పేరులను, కాడలను, పర్ణములను చక్కగ పరిశీలనచేసి, గ్రంథము వ్రాసి ప్రపంచమున కొనంగును. నాలవవాడు వ్యవసాయ శాస్త్రజ్ఞుడు. అత డా

యు ద్వానవనములో ఏ వృక్షజాతులు ఫలించుచున్నవో, భూమిఎటువంటిదో, ఏచెట్ల కే ఎరువు జేయుచున్నారో, ఏచెట్టు ఎంతకాలమునకు ఫలితమునకువచ్చునో, ఇత్యాది విషయముల నాకర్షించి ఆనందించును. ఆ వనము వృద్ధియగుటకు తనకు తోచిన సలహాల నాయజమానునికి బోధించును.

అయిదవవాడు ఆర్టిస్టు. అతడు వెంటనే ఆవనమును కాగితముపై బొమ్మ తయారుచేయును. తానానందించును. ఇతరులకుచూపి ఆనందింపజేయును.

ఆరవవాడు అజ్ఞాని. అసూయాపరుడు. ఉద్వానవనములో ప్రవేశించినది మొదలు ఆవనము వంటి వనము తనకు లేకపోయెనని విచారపడును. వాని (యజమాని) కింత సౌందర్యముగల వనమెందు కుండవతెనని అసూయపడును. గాలి వాన వచ్చి వనము నాశనమైన బాగుండునే యని పరితాపపడును. తానింటికి వెళ్ళి (హిట్లరువలె) ఆవనమును నాశనము చేయు మార్గముల నాలోచించును. మొదటి అయిదుగురు వారానందించి ఇతరుల నానందపరచి సుఖముగ నిద్రపోవుదురు వీడో, నిద్రపోడు. తాను సుఖపడడు. ఇతరులను సుఖపడనియడు. ఇట్టి అసూయ వలన ఇతరులు చెడిపోవుటకల్గి. తానే సర్వనాశనమవుతాడు. ఈలాంటి దుర్మార్గులు ఆలోచన లున్న మానవుడు నాడీవ్యాధులతోను మానసిక వ్యాధులతోను బాధపడుట విపరీతముగాదు. ఈమహాసంగ్రామము పూర్తయి గు లోపల హిట్లరుకు తప్పకుండా నాడీ వ్యధ, మనోవ్యాధి కలిగి తీరుతుంది. సందేహములేదు ఈ సంగ్రామము పూర్తయి గు లోపల హిట్లరు మరణించుచో, తాననుభవింపబోవున

దేముండును. తాను నాశనము. ప్రపంచము నాశనము

అసూయ, భయము, కోపము, తనను గురించి తాను విచారపడుట, ఈమానసిక ప్రవృత్తులు యమభటులవంటివి ఇవి నిరంతరము యమకింకరులవలె బాధించుచుండును ప్రేమ, ఔదార్యము, భూతదయ, స్వార్థత్యాగము మొదలైనవి రామదూతలు. ఇవి మానవునికి పరమానందము నిచ్చి తూగుటుయ్యలలో నిద్రబుచ్చును.

ఇతరుల ఆస్తినిచూచి, విద్యను చూచి అసూయపడుటకంటె, సంతోషించుట వలన మిక్కిలి ప్రయోజనమున్నది. అసూయవలన నాడీ దౌర్బల్యము, శరీరదౌర్బల్యము, గలిగి అకాలమరణము గలుగును.

Instead of wasting our vitality in spiteful resentment at our neighbour's property, let us rejoice in his possessions and thereby make them our own. The discordant and destructive psychical emotions invariably result in mental and nervous breakdown and physical weakness, disease and premature death.

అసూయవలన అవమానము గలుగుతుంది. మనశ్శాంతి నాశనమవుతుంది. మనోవ్యాధి ఏర్పడుతుంది. పూర్వము కర్ణుడు విశ్వదాత గనుక, ఆయనకు “దానకర్ణు”డను పేరు గలిగెను. దుర్యోధనుడు చక్రవర్తి. కర్ణుడు సామంతరాజు. తన సామంతరాజు కర్ణునకిట్టి మహాత్మిర్తి ఎందుకుండవలయునని దుర్యోధనుడు అసూయపరుడై “దానకర్ణు”డను పేరునశింపజేసి తాను “దాన దుర్యోధను”డనుకీర్తి సంపాదించవలెనని దురాశగలిగినది. తనవాకిట నొక గొప్ప ధ్వజమును స్థాపించి, దానిపై

“దాన గుర్యోధను”డను పెరు వాగ్నించి, వచ్చినవారికి లేదనకుండా దానముచేయ ప్రారంభించెను ఇది యంతయు కర్ణునిపై గలిగిన అసూయవలన చేయుచున్నపని యని పరిమే శ్వరుడు గ్రహించి బ్రాహ్మణవేషగారియై, దుర్యోధనునియొద్దకు వెళ్ళి దానముకావలెనని కోరెను ఏమికావలెనని ప్రశ్నింపగా, తన వివాహమునకు కన్యను కుదుర్చుకుంటిననియు, సర్వము సిద్ధమైనననియు, వంటచెఱుకు (కట్టలు) మోత్రము అవసరమనియుచెప్పెను అంతట దుర్యోధనుడు, ఎంతకత్తె కావలయునో అంత తోలించుకొని వెళ్లమని చెప్పెను. అంతట బ్రాహ్మణుడు మహాప్రభూ! ఇంకను లగ్న విశ్చయము కాలేదు ముహూర్తమువిశ్చయమైనది రువాతనచ్చి తోలించుకొని వెళ్లెననిచెప్పి వెళ్ళిపోయెను నర్సి ఋతువు ప్రారంభమైనది భగవదాజ్ఞ గనుక విపరీతమైన కుంభ వర్షములు కురిసినవి ప్రపంచములొ నెచ్చుటను పొడికర్చి రేకుండ తిడిసి ముద్దయైనది ఆ సమయములొ బ్రాహ్మణుడు బయలుదేరి దుర్యోధనునియొద్దకు వెళ్ళి, వాగ్దత్తిముచేసిన వంటచెఱుకు నిమ్మని వాగ్దించెను అందుపై దుర్యోధనుడు “ఓయీ పిచ్చి బ్రాహ్మణడా, ఇదియో నీకు సమయము, కిట్టెయంతయు తిడిసి ముద్దయై యున్నది వంటకుపనికిరాదు వర్షములుఆగిన తిదుపరి వచ్చి తోలించుకుపోమ్ము” అనిచెప్పెను. “మహాప్రభూ” పేటలమీది పెండ్లిఆగిపోవును బంధునర్గమంతయు వచ్చి యున్నారు ఎటులైన కట్టె సప్లము కావలయునని ప్రార్థించెను. అందుపై దుర్యోధనుడు కోపగించుకొని “మీమాటలన్నియు వ్యర్థము. ఈ సమయములొ పొడికట్టె దొరకదు. కావలసియుంటే వర్షముపోయిన తర్వాత రా! లేనిచో వెళ్ళు” అని సమాధానముచెప్పెను.

అంతట బ్రాహ్మణుడు ఆ చోటు విడిచి కర్ణుని యొద్దకు వెళ్ళి తన సమాచారమంతయు చెప్పి వంటచెరుకు సప్లముచేయమని ప్రార్థించెను. కర్ణు డాలోచించుకొని భటులను పిలిచి, తన భవనము నొకదానిని పడకొట్టి అందున్న పొడి కట్ట నంతను తడియకుండ బండకెత్తి పంపమని ఆజ్ఞాపించెను భటులూపనికి సిద్ధపడగా బ్రాహ్మణుడు తన నిజరూపముచూపి, దుర్యోధనునియొక్క చాతృత్వమును పరీక్షించుటకు వచ్చిననియు, దుర్యోధను డసూయా సరుడనియు, ‘దాత యను బిరుదముతగదనియు, కర్ణుడ కపటములేని దాతయనియు, కర్ణునకే ఆబిరుదము లిగిననియు, చెప్పి, కర్ణు నాశీర్వదించి అంతర్ధానమాయెను దుర్యోధనుడు పరాధవింపబడి తన ధ్వజమును తొలగించుకొనెను (స శేషము)

సుఖసంసారానాకి పూలమాలలు

ఇండియన్ ఎక్స్ ప్రెస్

సు ఖ స ం సా ర ము

గ్రంథకర్త పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు ఎడిటర్ — ప్రకృతి బెజవాడ వెల రు 3-11-0 ఈ గ్రంథము ప్రధానముగ యువకులు తెలిసికొన తగిన కామ శాస్త్రవిషయములను బోధించుటలోను, వారిని దురభ్యాసములకు సుఖ వ్యాధులకు లోనుగాకుండ చేయుటలోను, సహాయ పడునటుల చిత్రపటములతో చేర్చి రచింపబడినది ఇందలి శైలి ప్రతియువకునకు కామశాస్త్ర సమస్యలు సులభముగ బోధపడునట్లు సమకూర్చ బడినది. యువకులకు కామ శాస్త్ర సంబంధమైన జ్ఞానము లేకపోవుట వలన వారు అనేక దురభ్యాసములకును సుఖవ్యాధులకును క్షయవ్యాధులకును లోబడుట చూచి వారిని నుద్ధరించుటకుగాను ఈ సద్గ్రంథరచనకు వెంకట్రామయ్యగారు పూనుకొనిరి.

చనుకురుపు నయమైనది.

గొట్టుముక్కల అచ్చయ్యమ్మ,
కేశవరం.

నేను ఈసారి గర్భిణీతో ఉండగా నాలుగైదు మాసములు వచ్చేసరికి పళ్లెంనుంచి రక్తము, కడుపులో మంట, తలపోటు, బీరాకు పగులు వాంతులు, నొరు చెడ్డవాసన, పగలు గాని రాత్రిగాని పరుంటే నోటివెంట పసుపు రంగుగాను, దుర్వాసనగాను నీరు ఎడతెరపి లేకుండా పడుట, అతి నీరసము, పది అడుగులు వేయుటకు శక్తిలేకుండా మోకాళ్ళు పట్లు వదలినట్లుండేవి. ఇట్లుండగా మా నాన్న గారైన శ్రీ కలిదిండి గంగరాజుగారు ఇదివరకు ప్రకృతి వైద్యంవల్ల పొందిన ఆరోగ్యనందములచే సత్య శాంత స్వభావములతో మానవ సేవకు పాల్గొనిన శ్రీ డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణం రాజుగారి సలహాలతో అపక్వాహారమున్ను, తొట్టి వగైరా చికిత్సలున్ను మొదలుపెట్టిగా మాసములు పూర్తి అయ్యేసరికినేను ఇదివరకు ఎన్నడూ ఎరుగని ఆరోగ్యము పొందుటయేగాక సుఖప్రసవమై ప్రకృతి పురుడు పోసుకొని ఇదివరకువలె నితరుల సహాయ ముక్కరలేకుండా నా పనులను చక్కగా నెరవేర్చుకొంటిని. బిడ్డ కులాసాగా ఉన్నాడు. ఇది నాల్గవ పురుడు మొదట పురిటికే ఎడమ స్తనముమీద కురుపువేసి చాల బాధపెట్టగా

ఆపరేషను చేసిరి. కాని బాధలుతగ్గి స్తనము లోనికి చొచ్చుకొనిపోయి పాలు లేకుండా పోవుటయేకాకుండా ప్రతి పురిటికి కురుపు బయలువేసి బాధపెట్టుట, ఏవో చికిత్సలు చేయుట తగ్గుటయేకాని బిళ్ళలు కరిగి అడవదలలేదు ఈదిఫాకూడా బయలువేసి బాధపెట్టగా ఆవిర్లు ఒండుపట్టిలవల్ల వెంటనే బాధలు తగ్గుటయేగాక లోపలకు చొచ్చుకు పోయిన స్తనము బయటకువచ్చి రెండవ స్తనమువలె పాలుకూడా బిడ్డకిచ్చేదాన్ని. బిడ్డకు ఆముదము వగైరా ఏమీ అక్కరలేకుండా అమోహంగా తల్లిపాలతోనే బిడ్డ ఆరోగ్యముగా పెరిగినాడు. చికిత్స కొరకు అపక్వాహారాలై తిర్గి పక్వాహారాలైన అనగా అన్నంతిన్న చనిపోయెదరనే దుర్భ్రమ చాలా మందికి గలదు. అది శుద్ధకల్ల. మేము కొద్ది రోజులు అపక్వాహారాలై తిర్గి అన్నము తినుచుందుము. మేము చచ్చిపోతిమా సుఖప్రసవముగా నుంటిమి. కాన తప్పుడు ప్రచారములను నమ్మి ప్రజలు మోసపోక సుఖించెదరని నమ్ముచుంటిని. శ్రీ వైద్యరాజుగారికి నావందనము లర్పించుచు వారికి ఆయురారోగ్యమిచ్చుగాక అని భగవంతుని వేడుచున్నదానను.

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, శేవల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట బోషణములు, అపరేషనులు, ఇంజక్షన్లతో నిష్పత్తము లేకుండ యోగ వ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కుష్ఠ, బొట్టి, ఉబ్బసము, శీయ, మూర్చలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖివ్యాధి మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధములగు శారీరక, మానసికములగు రుగ్మతలు నివారింపబడును. మరియు స్థూల రేహులు సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవికారాలు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోరువారు 0-6-0 పోస్టుబిళ్ళలు పంపించినచో “ప్రకృతి వైద్య” మను గ్రంథము పంపబడును.



సంపాదక: పి.వి.ఎస్. సూరి

మార్చి
1945
జి
సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0
బె జి వా డ

విషయ సూచిక

సుఖసంసారానికి పూలమాలలు	...	33
ప్రణయలీల	..	34
నైకోపతి	...	39
ఆరోగ్యసూత్రములు	..	41
అండవాతము అద్భుతముగా నివారణమైనది		44
మానవుల అల్పాయుర్దాయము శిశుమరణములు		45

రాచపుండు - బంకమట్టి

కర్త వా వి లా ల ఆం జ నే య సి ధ్ధాం తి

[కుమ్మరివాని పీపున బుట్టిన రాచపుండు, రాజుగారి పీపున బుట్టిన రాచపుండుతో...]

౧

“నీపని హాయిగాదే! అవనీపుని పీపునజేరి నిత్యమున్
ప్రాసగు భోజనంబును, నిరంతరసేవను, చందనాది స
ల్లేపగలున్ కరం బుచిత లీలనందెడు, పేరునిల్పి ని
క్షేపములాగు, వృద్ధియగు చెంతయు రాజును దన్ను రాజువై.”

౨

“నాగతి నిర్గతే - ప్రతిదినమ్మును, కుమ్మరి, సారె త్రిప్పచో
ఈగల బంకమట్టి గుదియించిన చేతిని పీపు బ్రద్దలున్
గాగ, చటుక్కునన్ జఱచు - నాదగు ప్రాణము మింటబోవు, ఏ
లాగు క్రమింతు ప్రాణ మెటులాడును? మృత్తిక మృత్యు వయ్యెగా”

13 వ ప్ర కృ తి శి బి ర ము బనగానివల్లె (కర్నూలుజిల్లా)

శిబిరమునకు ఏర్పాటులు చురుకుగా జరుగుచున్నవి. విద్యార్థులు, రోగులు, శిబిరజీవనాభి
లాషులు తమ దరఖాస్తులను ఏప్రియల్ 20 తేదీలోగా మేనేజరు ప్రకృతి ధర్మపరిషత్,
బెజవాడకు పంపవలెను వివరములు, పై చిరునామాకు వ్రాసి తెలిసికొనవచ్చును.

శి బి రా ధి ప తి

హిందీలో ప్రకృతివైద్య గ్రంథములు

వైజ్ఞానిక జలచికిత్స గ్రంథకర్త శ్రీ కులరంజన్ ముఖోపాధ్యాయగారు
శిబిరంబయలు దొరుకుచోటు, ప్రకృతి కార్యాలయము బెజవాడ

ప్ర కృ తి చి కి త్సా వ రి క ర ము లు

ఎనిమా	రూ 5- 8-0	గ్లాసు కాగితములు ఒక్కొక్కటి	రూ 0- 2-0
రొట్టెల పెట్టెలు పెద్దవి	రూ 3-12-0	రంగుఅద్దములు చిన్న సైజువి	} రూ 2- 0-0
చిన్నవి	రూ 2-12-0	7 x 4 అంగుళములు	
రేకు తొట్టి	రూ 15- 8-0	14 x 12 సైజువి	రూ 12-0-0

దొరుకుచోటు, ప్రకృతి కార్యాలయము, బెజవాడ.

Read Standard Books on Nature cure in English
For Price-lists apply to The Naturopathic Book stall

BEZWADA

సుఖసంసారానికి పూలమూలలు

కళాప్రిహర్ష, శ్రీ వికృమదేవవర్మ, డి. లిట్ , జయపురం మహారాజా
కోట, జయపురం (ఒరిస్సా) 5—12—44

ఆ శ య ము

శ్రీయుత పుచ్చా వెంకటామధ్యగారి “సుఖసంసారమును” జదువు
భాగ్యము నాకుఁ గలిగెను. అది భరువదితోమ్మిది పొత్తముల సారమును గోడికరించి
రచించిన పుస్తకరాజము.

అది గృహస్థాశ్రమమాన కావశ్యకమగుట వలన దానిని “పరమ పవిత్ర
గ్రంథ” మని రచయిత నడుపుట యత్యుక్తగాదు.

శీలాశీల విషయమున విభిన్నాభిప్రాయములు గల ఇక్కాలమున దానిని
బొకటింపు నాహునము ప్రశంసనీయము.

విషయ ముత్కృష్ట మగునపుడు భాష విచారణీయము గానేరదు.

తెలుగు నెఱుఁగు గృహస్థులందరును దానిని జదివి సుఖింతురుగాక!

అల మతివిస్తరేణ

ఇట్లు,

శ్రీ వి కృ మ దే వ వ ర్మ

చ క్ల పి క్ల వేంకటేశాస్త్రి

క తా వ థ ని

బె జ వా డ

11—12—44

ఇయ్యది ధర్మశాస్త్రముగను, వైద్యశాస్త్రముగను, నీతిశాస్త్రముగను వారి
పారి యోగ్యత ననుసరించి ఉపయోగింపదగిన శిక్షాగ్రంథము. గ్రంథకర్త అనగా
ననువాయికుడు వాత్సయనము, అనగరంగము, రతిరహస్యము, కొక్కోకము,
లోనగు పలుగ్రంథముల సారమును దీనియందు జేర్చి చదువరుల కందిచ్చియున్నాడు.
దీని తత్వమెరుగనివారు దీనిని సరిగా నర్థముచేసికొనక మారుపుంతంబడి గ్రంథకర్తను
దూషింతురు. ప్రాజ్ఞులు మెచ్చుకొందురు. దీనినికూర్చి వ్రాయవలసినచో నెంతేని
గలదు. నేను మిక్కిలి వృద్ధుడ నగుటచే సూత్రప్రాయముగ నా అభిప్రాయమును
వ్రాసి ముగించుచున్నాను.

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 27 || బెజవాడ, మార్చి 1945 || సంచిక 3

ప్రణయలీల

ఆంగీరసుడు

16 వృత్తి

సప్తపతలను కుదుర్చుటలో వృత్తి ఒకటి ప్రధానముగా చూచుకొనవలెను. మేదరివాడున్నాడు మగవానికి అడవి పేళ్ళు చీల్చియో, తడిక అల్లియో, కట్టు కట్టియో సహాయపడుతూ ఉంటుంది వాండ్రకు కలిగిన పిల్లలు కూడా అయి పనులను చూస్తూ తమ మనసును తదాకారము చేసుకొంటారు. ముందు జీవితములో వారికి ఆ వృత్తిలో చేరుటయందు లాభమును, సౌలభ్యమును సమకూడును ఏవృత్తి చేసేవారు ఆ వృత్తి చేసేవారితో సంబంధము కుదుర్చుకొనడము మంచిది తెల్లవారితే చల్ల మాటున కూర్చొని పనుల చేసుకొనే మేదరి కుటుంబ మునకు ఒక కమ్మరి కుటుంబముతో సంబంధము కుదిరిందీ అయి కొందాము అగ్ని సమీపములో ఉండి యిరుము సాగకొట్టే కమ్మరి వానికి మేదరిపిల్ల యేమి సహాయము చేస్తుంది లేక కమ్మరివాని కూతురు ఒకసాలెవాని కుమారుని పెండ్లి అడిగితే ఆమె దాగముతోడి పోగులు ఆతకజాలదు ఆ నమ్మది అయిన జీవితము ఆమె రక్తములో ఉండే ఉద్రేకమునకు చాలదు.

పగలంతా యెండలో ఉండి గడ్డపలుగుతోను, పారతోను పనిచేసే ఉప్పురపిల్లను నీడన ఉండి మృదువైన పనిచేసే బంగారపు పనివాడుగాని రంగులు వేసే పని వాడుగాని వివాహమాడినపుడు ఆమె ఉద్రేక జీవితానికి నీడ జీవితము ప్రతిబంధకముగా ఉంటుంది.

పూర్వకాలములో ఒక్కొక్క వృత్తిచేసుకొనేవారకు కులముని పేరుపెట్టారు ఆ కులములోనే ఒకరితో మరొకరు వివాహము చేసుకొనేవారు పరప్రభుత్వాలు వచ్చి మన వృత్తులు నశించిపోయిన తరువాత కులాలు కూడా తారుమారై పోయినాయి. ఆ స్థానములో నిప్పుడు స్త్రీడరు గుమాస్తాల కులము, బ్రోకరుల కులము, మొదలైనవి యేర్పడ్డాయి ఈ కులాలకు తోడు డాక్టర్ల కులము, స్త్రీడర్ల కులము, మోటారు డ్రయివర్లకులము, బస్సు ఓనర్ల కులము, కండక్టర్ల కులము, సర్కారు నౌకర్ల కులము మొదలయినవి యేర్పడ్డాయి యుద్ధము వచ్చిన తరువాత పెలెట్ల కులము, యుద్ధభటుల కులము యుద్ధపు

కంట్రాక్టర్ల కులము, రేషనుఆఫీసర్లకులము, ఏర్పడ్డాయి ఈ యుద్ధము పోయిన తరువాత ఈ కులాలు మారి కొత్తకులాలు ఏర్పడితే యేర్పడవచ్చు

ఎన్నికులాలు, వృత్తులుమారినా, తత్కాలములో ఉండే వృత్తిననుసరించి ఒకేవృత్తిగలవారే సంబంధ బాంధవ్యాలు చేసుకోవడమేమేలు ఏమనగా బిడ్డలకు శిక్ష (Discipline) సంస్కారము (Culture) తెల్లిదండ్రుల నుండి లభించును ఒకేవృత్తిగలవారి బిడ్డలకు ఒకే విధమైన శిక్షాసంస్కారము లుంటాయి వారిద్దరకు వృత్తిలో ఒకరి తోడ్పాటు ఒకరికి ఉంటుంది ఒకరి వృత్తిని ఒకరు మెచ్చుకొనే స్వభావమున్నూ ఉంటుంది ఒక బంగారపు పనివాని నేర్పరితనాన్ని ఒక ఉప్పురి మనిషి యేమి మెచ్చుకొంటుంది ఒక కమ్మరివాని నేర్పరితనమును ఒక కమ్మరియామె యేమి మెచ్చుకొంటుంది? అందువలన ఆన్యోన్యముగా అదరాభిమానాలు కలగా లంటేకూడా ఒకేవృత్తిగలవారుగా ఉంటేనే మంచిది ఒక చదువురాని అమ్మాయికి ఆమె భర్త Msc యం యస్ సి అయినా ఒకటే Bcom బికామ్ అయినా ఒకటే PHD పి హెచ్ డి అయినా ఒకటే

ఒకమ్మాయి రేడియోలో పాటపాడుతుంది. ఒక యెద్దు మొద్దు స్వర్ణాపము ఆమెకు పెండ్లియాడితే ఆ పాట బజారుపాటో, గవాయిపాటో, పండిత గానమో, గాంధర్వి సంగీతమో ఆతనేమి మెచ్చుకొంటాడు? ఆన్యోన్యము అభినందించుకొనేటందుకు ఒక విషయము ఇద్దరకూ తెలిసింది లేకపోతే వారిద్దరిమధ్యా ప్రేమ స్థిరపడట మేలాగా?

చదువులు, సంధ్యలు వృత్తిగాఉండేవారింటిబిడ్డ ప్యవ సాయమే ప్రధానవృత్తిగానుండి చదువు సంధ్యలులేని ఒక యింటికి కాపురానికివస్తే ఆవిడ విద్యాత్మస్థ యెట్లాతీరుతుంది?

బాగా చదువుకొన్న ఒక యింటికి చదువేమీరాని ఒక బిడ్డ కాపురానికివస్తే వారు విద్యావిషయికమైన ప్రసంగాలు చేస్తూఉంటే ఆమె మూగదానివలెనూ, చెవిటి దానివలెనూ, ఊరుకొంటూంటే ఆమె నా యింటివారు

అంతకు ముఖ్యమైన మరొకవిషయము గలదు. వివిధ రకముల వృత్తులుగల వారిలోఁజూడే కావశక్తులలో కూడా లేదా లుంటువను సంగతిని చెవరును కాదన జాలరు గుర్తువునవారి, కత్తిసాము, జట్టిపట్టుపట్టు ఒక యువకుని తరతరాలుగా చల్లమటాననేకండి చదువు సంధ్యలతో కాలక్షే ముచేసే ఒక తార్కిక యువకుని పిల్లను ఇచ్చి పెండ్లిచేసినపుడు అత డామెవలన పొంద వలసిన సౌఖ్యమును పొందజాలక ఆ డామెను చూచి బాలిపడును, లేదా తన కామాగ్నికి ఆమెను బలి యిచ్చును ఆమె ఆతనిని సంతోషపెట్టలేక భయ పడును సిగ్గుపడును. లేదా నశించిపోవును మనకు కారణము తెలియక, యీ దాంపత్యములో సుఖ మేల లేకపోయినదని ప్రశ్నించుకొంటాము ఇద్దరికు అన్యోన్యము ప్రేమా ఉంటుంది, అన్యోన్యము అభిమా నము ఉంటుంది కామశక్తులలో లేదా వచ్చేటప్పటికి ఇద్దరిమధ్యా వైమనస్యము, విరోధము సిద్ధమగుతవి అందువలన సమానమైన కామశక్తులు గలవారుగా దంప తులు ఉండాలంటే వారిద్దరి జీవితచరలియు ఒకటిగానే ఉండుట మంచిది అట్లా ఉండటానికి వధూవరుల తల్లిదండ్రులు ఒకే వృత్తిగలవారుగా ఉంటెమంచిది

శుద్ధమొద్దు అని పరిహసిస్తూఉంటే ఆ దాంపత్యములో మాధుర్యము ఎట్లాచేరుకుంటుంది?

ఇంతకు ముఖ్యమైన మరొకవిషయము గలదు. వివిధ రకముల వృత్తులుగల వారిలోఁజూడే కావశక్తులలో కూడా లేదా లుంటువను సంగతిని చెవరును కాదన జాలరు గుర్తువునవారి, కత్తిసాము, జట్టిపట్టుపట్టు ఒక యువకుని తరతరాలుగా చల్లమటాననేకండి చదువు సంధ్యలతో కాలక్షే ముచేసే ఒక తార్కిక యువకుని పిల్లను ఇచ్చి పెండ్లిచేసినపుడు అత డామెవలన పొంద వలసిన సౌఖ్యమును పొందజాలక ఆ డామెను చూచి బాలిపడును, లేదా తన కామాగ్నికి ఆమెను బలి యిచ్చును ఆమె ఆతనిని సంతోషపెట్టలేక భయ పడును సిగ్గుపడును. లేదా నశించిపోవును మనకు కారణము తెలియక, యీ దాంపత్యములో సుఖ మేల లేకపోయినదని ప్రశ్నించుకొంటాము ఇద్దరికు అన్యోన్యము ప్రేమా ఉంటుంది, అన్యోన్యము అభిమా నము ఉంటుంది కామశక్తులలో లేదా వచ్చేటప్పటికి ఇద్దరిమధ్యా వైమనస్యము, విరోధము సిద్ధమగుతవి అందువలన సమానమైన కామశక్తులు గలవారుగా దంప తులు ఉండాలంటే వారిద్దరి జీవితచరలియు ఒకటిగానే ఉండుట మంచిది అట్లా ఉండటానికి వధూవరుల తల్లిదండ్రులు ఒకే వృత్తిగలవారుగా ఉంటెమంచిది

వృత్తులేక గుండా ఆచారముకూడా తుల్యముగానే ఉంటే చిక్కు లేకగుండా పోతుంది నా అభిప్రాయ మును స్పష్టపరచేటందుకు ఒకచిన్న ఉదాహరణనిస్తాను ఒక వైదిక కుటుంబములోని ఒక యువకుడున్నాడ అత నికి ఆచారములమీద అంతగా శ్రద్ధలేకపోయినప్పటికి కొన్ని ఆచారములు ఇంకనూ అతనిని వదలిపోలేదు అతడిక లాయరు యింటికి వెళ్ళెను ఆ లాయరుకూడా వైదిక కుటుంబములోనివాడే అతనికి చాలామందిపిల్ల లున్నారు అతని భార్య బిబ్బుమనిషి వారింటిలో ఒక వంటలక్క వంటచేయును. ఆమె వెళ్ళిపోయినది. ఎవరికి అకలి యెప్పుడైతే ఆప్పడు ఆ వంటలోనుండి వడ్డించుకొని తిందురు. పల్లెటూరినుండి మొదటి యువ కుడు బంధువైన ఆ లాయరు యింటికి వెళ్ళెను వారిద్ద రును మాటలాడుకొనుచుండిరి పండెందు గంటలైనది వారిద్దరును భోజనమునకులేచిరి సావడిలో రెండుపీటలు వేసి మంచినీళ్ళు పెట్టి యుండెను. పల్లెటూరియతను స్నానముచేసి పట్టుబట్ట కట్టుకొనెను లాయరుగారు ఉదయమునా స్నానముచేసియుండుటచే కట్టుకొనిఉన్న

వస్త్రముతోనే పీటమీద చతికిలబడెను లాయరుగారి రెండవకుమార్తె అన్నపుగిన్నెను తెచ్చి వారిద్దరును అన్న మును వడ్డించెను అప్పటికే అగిన్నెలో సగము అన్నము ఖర్చయి ఉండెను పప్పు వారిద్దరికిమాత్రమే మిగిలి యుండెను కూర చల్లారిపోయెను పులుసులోని ముక్కలు మాత్రమే మిగిలినవి లాయరుగారి కుమార్తె న్యూనప్రేమరు చదువుకొంటూవచ్చి యున్నందున నెయ్యి, చిల్ల దగ్గరపెట్టి పత్తిక చదువుకొనుటకు తిరిగివెళ్ళి పోయింది వారెట్లో భోజనముచేసి లేచిరి

ఆచారముల మీద అంతగా శ్రద్ధలేని ఆ పల్లెటూరి యువకునికి ఆ లాయరు గారి యింటిలోని ఆచారము చాలలేదు

తరతరాలుగా మడి ఆచారములు అలవాటుపడిన కుటుం బములలోనికి, మడి ఆచారములంటే పరిహసించే ఒక నాగరిక కుటుంబములోని అడపిల్ల కాపురానికి వచ్చి నపుడు ఆమె యీ కొత్త ఆచారములను అవలంబించుటకు పడే బాధ వర్ణింప నలవికాదు అవిడ్డ మార్పించి తన శల్లిదండి యింటి ఆచారములే ప్రవేశ పెట్టదలిస్తే ఆ యింటిల్లపాదీ పడే కష్టానికి అంతు ఉండదు

అందు వల్లనే యే వృత్తి కలవారు, ఆ వృత్తికలవారి తోనే, యెట్టిఆచారములన్నవారు అట్టి ఆచారములన్న వారితోనే సంబంధ బాంధవ్యములు చేసు కొన్నపుడు భార్యా భర్తలు వృత్తిలో నొకరి కొకరు సహాయముగా ఉంటారు. కామము గూడా తుల్యముగా ఉంటుంది. ఆచారము కూడా అనుకూలముగా ఉంటుంది. అప్పుడే దాంపత్యము సుఖప్రదమవుతుంది.

ఇదే సందర్భములో నింకొక విషయముగూడా తెలు పవలసి యున్నది. ఒక నైషిక్ బ్రాహ్మణ వంశములోని అడు బిడ్డను బస్తీలోని యొకరి కిచ్చి వివాహము చేసిరి. వారికి శక్తి పూజ యున్నది వామాచార పరులు దేవత ప్రసాదమునకు ఆమెను మాంసము వండమని అతిడు ఒలవంతపెట్టెను ఆమె వినజాలక పోయెను. ఒకనాటి తెల్లవారు జామున ఆమె కాలవలో బడి మరణించెను ఈ కారణము చేత మాంసము తిను వారికిని, తినని వారికిని, సంబంధ బాంధవ్యములు పనికిరావు ఇంతే కాదు కొన్ని తరములు వరుసగా మాంసము తిను వారు ఈ చివరి తరములో మాంసము తిన మానిననూ వారితో గూడ తరతరాలుగా కాఖా హారులుగా నుండు వారికిని సంబంధ బాంధవ్యములు

పొసగింపరాదు ఏమనగా వెనుకటి తరముల వారి రక్త మాంసముల యందలి గుణ స్వభావములు చిర కాలము వరకును మారజాలవు కావశ్యము గూడా కాఖాహులకును, మాంసాహారులకును భేదముగ నే యుండును - వారికిని వీరికిని కాల వేగములలో నెంతో భేదముండును మొదట మొదటలో నెట్లెట్లో సమ రతి కుదిరినను తరువాత తరువాతి వారివారికి సమరతి కుమరక వైముఖ్యమును, విరోధమును నేర్పడును అందువల్లనే మన పూర్వులు ఏవృత్తి వారికి అవృత్తి వారితో వివాహ సంబంధము కల్పించు చుండిరి

17. రూపము

కన్యావరులను నేర్పరుచుటలో రూపమునకు కూడా పాప్రాధాన్యమిచ్చుట కద్దు.

క. ఆలలన రూపు బుద్ధియు

శీలము లక్షణము గుణము చింతించి తగక

- బాలా రత్నము తనకి

ల్లాలుగఁ జేకొందునంచు హరియున్ దలచెన్.

భాగవతము

రూపమునకు ఇంతటి పాప్రాధాన్య మిచ్చుట చాలా అవశ్యకమైనది కూడాను. ఏమంటే కంఠితో చూచి దైహిక మానసిక సౌష్ఠవమును చెప్పదగిన పద్ధతి అది ఒకటే.

మనిషి నిలుచున్నపుడు అతనికి నెదురుగా నిలుచుని వలెను చెయవలెను నుదురు వయముగాను ముక్కుమీద గాను నాభిమీదగాను జననేంద్రియముమీదకును ఒక గీత గీచినయెడల అగ్రేత, కుడి యెడమలనుండే భాగములు సమానదూరములోను సమానలావుగాను ఉండే యెడల, ఆ మనిషికి కుడి యెడమ భాగములు సమానముగా నున్నవని అర్థము ఇది ఒక పరీక్ష. ఈ గీత మనసులో గీచుకొన వలసినదేగాని ముఖములమీద గీయ వలసినది కాదు

ఇలాగే మనిషి భుజముపైపు మసకెదురుగా నుంచి చూచినపుడు తల ముందుకు వంగిపోవునదా, వెనుకకు ఉన్నదా ప్రక్కకు వంగిఉన్నదా అని చూడవలెను ముందుకు వంగిఉంటే నాడీమ డలము జబ్బుగానున్నదని తల వెనుకకు వాలిఉంటే దేహముయొక్క ముందు భాగము జబ్బుగా నున్నదని స్థూలముగా చెప్పవచ్చును మనకు నెదురుగా నిలుచున్నపుడు తల కుడిపైపునకువంగి

ఉంటే ఎడమపైపు రోగగగ్రస్తమైనదనియు, యెడమ పైపునకు వాలి ఉంటే డొంగము రోగగగ్రస్తమైనదని కూడా స్థూలముగా చెప్పవచ్చును వెన్న వెనికల తిరిగి ఉంటే దేహములో రోగపద్ధతి అంతటానిగడ ఉన్నదని చెప్పవచ్చును

దేహములో కుడిపైపున ఎడమ పైపున, ఎడమ పైపున పేగుయొక్క ఊర్ధ్వ ముఖభాగము, అగ్రాంత్రములో కుడి అగ్రభాగము, లోడికి, క్రిమి, పిన్న పేగులలో ఎడినుగలు, కడిమూతల, లోపల, మూత్ర శయములో కుడినగలు, జననే ద్రియములో కుడి భాగము, ఇమిడిఉన్నవి అందుచేత తల యెడమపైపునకు వాలి ఉన్నపుడెల్లా యీ అవయవాలు కొన్ని చెడిఉన్నవని తెలుసు కొనవచ్చును చెడిపోవుట సాధారణముగా క్రిందనుండి చెడుతుంది జగన్మాతయగు ప్రకృతి సృష్టి తంత్రమును కాపాడుకుంటూ ఉంటుంది అనక అన్ని అవయవములలోనికి జననేంద్రియాలు చిట్ట చివరకు చెడుతాయి ఈ అవయవాలలో నెన్ని అవయవాలు చెడిపోయిందీ యెడమకు చెడిపోయిందీ అన్నివివరాలు తొట్టికెడ్యము అనే పుస్తకములో ముఖపైఖరీ అనే భాగమును చదివి నేర్చుకోవలెను

దేహములో నెడమపైపున నెడమ ఉపరిలిత్తి, హృదయ కోశము, జీర్ణరోగము, బృష్టికము, స్త్రీవామ, సరళాంత్రముయొక్క యెడమపైపు భాగము, పేగు పేగుయొక్క శేషించిన భాగములయొక్క వలకోశముతో సహా, యెడమ మూత్రసింధుము, మూత్రకోశము యొక్క యెడమభాగము, జననేంద్రియముల యెడమ భాగము, ఇమిడి యున్నవి అందువలన తల కుడిపైపునకు వాలిన ప్రతిసందర్భములోను పై అవయవాలలో కొన్నైనా చెడిపోయినవనే గుర్తించుకొనవలెను తల ముందునకు వాలి ఉన్నపుడెల్లా మెడదు, నాడీమండలము, జననేంద్రియాలు, రోగగగ్రస్తమగును

తల వెనుకకు వాలి ఉన్నపుడెల్లా దేహముయొక్క ముందుభాగములోని అవయవములెల్లా రోగగగ్రస్తములగుతవి ముందుపైపున ఉన్న అవయవములలో రెండు పుపుసములు, శ్వాసవాహికలు, అగ్నివాహిక, శ్వాస నాళాలు, అంత్రవేగముయొక్క ముదుభాగము, జననేంద్రియములయొక్క పురోభాగము చేరిఉన్నవి అందువలన తల వెనుకకువాలి ఉన్నపుడెల్లా యీ అవయవాలు రోగగగ్రస్తమై ఉన్నవని గ్రహించవలయును. ముఖపైఖరీ విద్యయందు కుశలమైన పండితులు ఈ

విషయములను నెట్టి ఆపందరములేక సులభముగానే చెప్పగలరు అందువలన వధూవగాన్యేషణము చేసేటప్పుడు ఇచ్చువారి వనరులను నొప్పించకుండానే యీ విషయాలను తెలుసుకోవచ్చును ఈ విధముగా కాకుండా, యింకో విధముగాకూడా ఆయా వ్యక్తుల యొక్క గణాంశాలను కనిపెట్టటకు ఓటన్నది మానవులను ఉయిది కి. మల ప్రక్రియలు గలవారలనుగా విడగొట్టవచ్చును,

1 మానసిక ప్రకృతి, 2 బల ప్రకృతి, 3 కావప్రకృతి, 4 తిండిపోతులు 5 పూర్ణప్రకృతి



జాన్ స్టూట్ న్

1 మానసిక ప్రకృతి —

ఈ విషయమును చెప్పాలంటే కొన్ని బొమ్మలను తీర్చి ఒకటవ పటమును చూపాడు చూచేచూచుట తోడనే యీ పటములో మనకేమి కనబడుతుంది ముఖములోనికట్లా నుదురు ప్రధానముగా కనబడుతుంది గడ్డముచాలా సన్నగా కనబడుతుంది ఇట్లాంటివారు ఎన్నోపుస్తకాల చదవగలరు. ఎన్నో గ్రంథాలను రచియింపగలరు చిత్తైన యెన్నో ప్రశ్నలు విడిచియు లరు ఎన్నో వ్యవహారాలకు సలహాచెప్పగలరు తాము ఏపనైనా చేయవలసి వచ్చేటప్పుటికి మాత్రము వీరి దేహదార్శ్యము అందుకు అనుకూలముగా నుండును బాగుగా ఆలోచించే స్వభావము కలవారగుటవలన దేహములో తయారయ్యే రక్తములో రావలసిన దానికన్న ఎక్కువభాగము మెదడు ఆక్రమించుకొనును. అందువల్లనే మెదడు భాగము దృఢ

ముగా నుండును దేహపోషణకు కావలసినంత రక్తము లభించినందున వీరి దేహభాగములు దుర్బలముగా నుండును శ్రద్ధతీసికొని మానసిక పరిశ్రమను తగ్గించి శరీరపరిశ్రమ చేసినయెడల దేహభాగములు కొంచెము బలపడును లేనియెడల దేహభాగములు నానాటికి కృశించి, యీయ పాండువు మొదలైన వ్యాధులకు నిట్టి వారు గురియగుదురు ఇట్టివారు చిన్నతనములో బాగా తెలివిగలవారుగా నందురు కన్యావరులను నేర్పరచే పండితులు ఎన్నుకొనుటలో కేవలము తెలివినే చూచి, రాసున్న ఆపదను గుర్తింపనియెడల కీడు ఆరివార్చుముగా సంభవిస్తుంది

2 బలప్రకృతి — మనషివడ యెముక దృఢముగా నుండును గడ్డముకూడా మొనదేలియుండక పెడల్పుగా నుండును నుదురు దగ్గరకు వచ్చునప్పటికి ముఖము కోణాకారమునకు వచ్చును ఇట్టి వారికి కావలసినంత దేహబలము ఉంటుంది చిన్నప్పుడు ఆట పాటలయందు, పెద్దవారైన తరువాత పనిపాటలలోను వీరు మెప్పును పొందుచుండురు చిన్నప్పుడు చదువు సంధ్యలలోను, పెద్దవారైన తరువాత పనిపాటలలోను వీరు శ్రమకపడుదురు ఇట్టి వారిని తెలివిగలవాండు సులభముగా స్వాధీనపరచుకొని వారచే తమ కిష్టమైన పనులను సులభముగా చేయించుకొనగలరు వీరు ఏ విషయమున గురిచూచా ప్రయత్నము చేయరు. తామేమైనా పనిచేయదలచినపుడు వెంటనే చేస్తారు గాని ఆలోచించరు దానివలన ఒకప్పుడు మేలుకలుగుతుంది మరొకప్పుడు కీడుకలుగుతుంది ఇట్టి వారిని బుజ్జగించి విన్నప్పుడే కొంచెము కష్టపడైనా సామాన్యపు చదువును చెప్పించినయెడల నేదోవిధముగా సంసారమును దొర్లించుకొని పోగలుగుతారు లేనియెడల తెలివిగలవారికి లోబడి వీరు జీవింపవలసి వచ్చును.

3. కామప్రకృతి — నుదురు పెడల్పా ఉండదు. ఎత్తూ ఉండదు గడ్డము లావులేదు, చదరమూలేదు, మొనలేలి ఉంటుంది. ఈ చెవిదగ్గరనుండి ఆ చెవిదగ్గరకు ఉండే దూరము చాలా ఉంటుంది. అంటే విచారించేటందుకు తెలివిలేదు. గట్టిగా పనిచేయాలంటే దేహదార్శ్యమున్ను లేదు జనసేంద్రియాలలో నిరంతరమూ ఉండేకము ఉంటుంది ఆ ఉండే కానికి తోడు మనోబలము లేక పోవుటచేత వివేకము ఉండదు వివేకము లేని కామోద్రేకము వలన మితి మీరిన మిథున క్రియను చేస్తారు అది వరకే దౌర్బల్యము దేహములో నున్నది అమితమైన

మైథునము వలన ఆ దౌర్బల్యము ఇంకా ఎక్కువ
గుతుంది “చుక్కాని లేని ఓడ వలె” వీరి జీవితాలు
గూడా అకాలములోనే భగ్నమైపోతాయి,

మిత్రగతిలోనిది వారు భోగములను అనుభవించునూ
గలరు వదలివేయనూగలరు



వాన్ ట్విల్లర్

4. తిండి పోతులు-ఈ పటమును జూచినప్పడు ముఖము
నందలి దిగువ భాగము జారి ముడతలు పడి కనుబడు
చున్నది ఇట్టి వారికి తిండి మీదిదే లోకము. దినములో
వారు ఆలోచించునది కూడా తిండిని గురించే తినుట,
అరిగించికొనుట, మలమోచనము చేయుట, అను
క్రియలే యీ రకమయిన దేహములకు వ్యాయామము
అందువలననే అతి పరిశ్రమ వలన వీరి ఉదరము
లాశక్కును అందే కొవ్వు పేరుకొనును ఇట్టివారు
ఏవిషయాన్ని గూర్చి ఆలోచించ లేరు ఏపనిని గట్టిగా
చేయలేరు.

5. పూర్ణ ప్రకృతి-క్షీను విక్టోరియా, మేరీరాణి, వేదము
వేంకట రాయశాస్త్రి, అయ్యంకి వేంకటరమణయ్య
మొదలగు వారల ముఖములు ఈ తరగతిలోనివి వీరు
ఆలోచింపనూ గలరు, ఏపనినైననూ నిర్వహింపనూగలరు.
రాజ్య త్యాగము చేసిన ఎనిమిదవ ఎడ్వర్డు ముఖ



ప్రెసిడెంటు అడమ్సు

స్థూలముగా పేర్కొనుట వలన అయిదు రకములగు
ముఖములనే యందులో పేర్కొన్నాము ఎక్కడోతపవి
నియులో పేర్కొన్నట్టిగా ఉండే ముఖముండవు
కొద్దిగా దేహబలముండి ఎక్కువగా మనో బలముండే
వారు, ఎక్కువగా దేహబలముండి కొద్దిగా మనో బల
ముండేవారు ఉంటూనే ఉంటారు కేవలము కాముకు
లుగానుండేవారికీ కూడా కొద్ది కొద్దిగా దేహబల
ములు ఉండి వారిని కాపాడుటనే ఉంటుంది పూర్ణప్రకృ
తులుగా ఉండే వారిలో గూడా తూచి నట్లుగా సరి
పోక, దేహమో మనలో యేదో ఒకటి రాజ్యము
చేస్తూనే ఉంటాయి మనోబలము ప్రధానముగా
నుండేవారిలో గూడా నుదురు నిలువుగా పెరిగివుంటుంది
ఆట్టివారు పారమార్థిక చింత కలవారుగా ఉంటారు
నిలువుగా పెరుగక అడ్డముగా పెరిగిన నుదురు కలివారు
భౌతిక శాస్త్రాల లోను లౌకిక విషయాలలోనూ ప్రజ్ఞా
వంతులుగా ఉంటారు విధూవరులను ధర్మచే లోకములు
ఈ విషయాలను దృష్టిలో పెట్టుకొనే యేరు
కొంటారు.

ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ వారి చికిత్సాలయం, బెజవాడ.

ఇచ్చట సమస్త వ్యాధులకు చికిత్సలు చేయబడును ఇతరచోట్ల యున్న రోగులకుకూడ సలహా లివ్వబడును

వివరములకు : ప్రకృతి శర్మ, ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ - బెజవాడ అని వ్రాయుడు.

నమ్మకమునుగూర్చి యెంతైనా చెప్పవచ్చును సృష్టి యొక్క కార్యకలాపమున కంతకును నిదేమాలము

నమ్మకముమీదనే భౌతిక శాస్త్రము, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రము, రెండూ ఆధారపడినాయి అటు ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రము వదవాలన్నా, యిటు భౌతిక శాస్త్రము చదవాలన్నా యీ నమ్మకము ఉండాలిందే నమ్మకాన్ని కొలవటానికి యే కొలతబద్ధా దోరకలేదు

అత్యున్నతమనునది కాబట్టే గోచిపాతరాయుడు దేశ నాయకుడైనాడు నా అన్నవస్తువేమీ లేకుండా, కత్తులు కటారులు ఏమీ లేకుండా, చివరకు పర్వనాలిటీ అయినా లేకుండా యీ కోమటిబిడ్డ ప్రపంచసృష్టి సంతనా సేవాగామముమీదకు మరల్చుగలిగినా డంటే నిజంగా విచిత్రమే

నమ్మకముండుటచే నెటువంటి కర్మరీతరంగములు కుదిరి వది గతసంచితలలో తెలుసుకొన్నాము నమ్మకము ఒక పోవుటచే సంతచిన్న రోగములు దుస్సాధ్యమైనది తెలుసుకొందాము

నమ్మకమునునది మనసుకు సంబంధించిన విషయము ఇది యెవరిమట్టుకు వారు కలుగచేసుకోవలసినది గాని ఒకరు నమ్మంటే వచ్చేదికాదు పొమ్మంటే పోయేది కాదు సృష్టివానికి రంగులను మాంచుట యెంత కష్టమో నమ్మకము లేనివానికి నమ్మకముకలిగించుటయు అంతకష్టము

ఇంతకష్టమైన పని ఆయినప్పటికిని స్వీయప్రబోధమువలన తేలికగానే కలుగచేయవచ్చును స్వీయప్రబోధము యొక్క ప్రతాపమును గూర్చి ముందుసంచికలలో తెలుసుకొందాము.

ప్రకృతము, ఈమె రోగచరిత్రను టూకీగాచెప్పుతాను ఈమెది గుంటూరుజిల్లా - తెనాలి తాలూకా-ఈమె చేరు జె స మాడూరుకు రెండుమైళ్ళ దూరములోనే ఉన్నది అందువలననే యీ రోగి చరిత్రను సరిగా చెప్పగలిగాను.

భూవసతిగల మంచుకుటుంబములో పుట్టినది తొలుచూరి సంతానమగుటవలన అల్లారుముద్దుగా పెంచారు నడిస్తే అరిగిపోతుందనుకునేవారు. ప్రతిచిన్నకోర్కెకూ 'గీ' మనేది. అన్నదే తడవుగా కోర్కెలను తీర్చేవారు

చిన్నతనములోనే తండ్రిచనిపోయినాడు ఏకైకపుత్రక అగుటవలన నింటిలోని వారైతేనేమి, చుట్టుప్రక్కల

వారైతేనేమి మాటాడేవారుకారు ఈ పిల్లకు నెక్కడ కోపము వస్తుందోనని ప్రతివారూ భయపడుతునే ఉండే వారు 'ఏమోనమ్మా' అని జాలిగానే మాటలాడుతూ ఉండేవారు ఒకతడవకూడా తనకోర్కెలు చెల్లక పోవుట యీమె యెరుగదు మిగిలినవారందరూ తన కోర్కెలు చెల్లించుటే ఆమెకు తెలుగునుగాని, మిగిలిన వారికోర్కెలను మేచ్చునకైనా ఆమె చెల్లించియెరుగదు బాల్యవృద్ధలోని ఆమె మానసిక ప్రకృతి యిది

సంవత్సరాలు గడచిపోయినాయి పిల్లకు పెండ్లివయసు వచ్చింది మట్టికుండి తొలచినా మన తొట్టిలోనే పోయమన్నారగదా అని తల్లి, యీ పిల్లను తమ్మున కిచ్చి పెండ్లి జైభవముగా చేసింది రజస్వల అయింది కార్యము చేశారు తరువాత పిల్లయె డిపోవుట మొదలు పెట్టింది బాగా పుష్టివచ్చేటందుకు నాటువైద్యులచే మందిప్పించారు ఎన్ని నెలలతిన్నా ఉపయోగము లేక పోయింది అప్పుడు తేనాలి తీసికొని పెళ్లి డా బీ. వద్ద మందిప్పించారు బీరువాలోని మందులన్నీ వాడిచూ కాదు కాని ఆవగించుకొన్నా గుణము కనపడలేదు, చివ రకు సరములలోని బలహీనతవలన నీరోగము వచ్చిం దని యేమేమో టానిక్కులు వాడాడు, ఉపయో గిస్తేగా.

కాపరానికివెళ్ళినతరువాత మొగుడితో ఆనుసరపక్షంగా ఉండాలివచ్చింది ఏమాత్రం ఎగతాళి చేసినా యీమెకు కోపమువచ్చేది తనపడునాలుగు సంవత్సర ముల జీవితములోను తెలియని క్రొత్తసంఘటన యేర్ప డ్దది కోపమువస్తే భరించుకోగలసత్తా యీమెకు ఆసలే లేదు - 14 యేండ్లలోనూ ఒకతడ వైనా చనిచూస్తేగా- రోగము రెండువిధములు - ఒకటి శారీరకము, రెండు మానసికము ఈరెంటికిని అవినాభావసంబంధమున్నది ఒకేమార్గమునపోయి రోగమును నిర్మూలించ చూచుట కష్టము ఈమె రోగమును భౌతికముగా భావించి చికి త్సచేయుటవలననే కుదరదు.

చివరకు తొట్టివైద్యానికి వచ్చారు అప్పటికి నీమెకు అకలిలేదు విరోచనాలు ఎక్కువగా అయ్యేవి నీరస ముగా ఉండేది సరములలో మంటలు తీపులు కడు పులో గుడగుడ.

రాగానే కంటిని పరీక్షించి జీరకోశములో దోషము లుండుటచే నిరుత్తరబిక్కతో జీవనముంచినాము. రోజుకు 6 నాటింజకాయలు ఇచ్చేవారము, అకలి కలి

గింది క్రమేపీ అహారమిచ్చాము విరోచనములు మళ్ళీ
ప్రారంభించినాయి కంటిని పరీక్ష చేయగా నే అవయవ
ము లోహం లోపములేదు అన్నీ బాగానే ఉన్నాయి
విరోచనాలు మాత్రము తగ్గి

ఈప్పుడు నానూ యీమెన నీక్రింది సంభాషణజరిగింది
నేను - నీపేరేమిటి

ఆమె - నేను

నేను నికేమీ రోగములేదే

ఆమె - ఏమోనగదీ

నేను - నీకేదో భయమున్నది

ఆమె - లేదే

నేను - లేదంటేకాని చెపుతా విన

ప్రతిరోజుకా మందుగా మనసులో పుట్టుతుంది తరునాతోనే
భౌతికముగా వ్యక్తమవుతుంది కోపము, క్రోధము,

భయము, శ్రేమ, అనూయ మొదలగునవన్నీ ముంగుగా
మనసులో కలిగి తరువాతనే భౌతికముగా వ్యక్తమగును
కోపమువచ్చినపుడును, మాత్రమెక్కువగుటయు, భయ
ముతోచినపుడు విరోచనము లెక్కువగుటయు, అనూయ
కలిగినపుడు చెమట పోయుటయును గలదు

ఇకను నీరోగము - ఈ రోగము భౌతిక కారణములచే
వచ్చినది కాదు నీ మనసులో నేనో భయమున్నది.
అందువలననే నీ వీ బాధల ననుభవిస్తున్నావు తైద్య
నెరుట దాపరికము పనికిరాదు దాచిపెట్టితే సమా
గము సంభవిస్తుంది

ఆమె—మీరు చెప్పినది సజమైతే కావచ్చును గాని
నా కామాటలలో నమ్మకములేదు

నేను—నా మాటలనే నమ్మలేకపోలే నీ రోగము
నయము కాదు నీ యిష్టమువచ్చినట్లు కేవలము
అట్లనే జరిగింది ఏమిజరిగేది కాలమే చెప్తుంది

ప్రకృత చికిత్సాలము, భీమవరము. (చికిత్సాశాల)

ఇంట సువస్తా వ్యాధులను వివిధ ప్రకృతి చికిత్సల సహాయముచే నివారించబడున చికిత్సాలము -
రోగుల కనీసము మంచి వనరులు గలవు

ప్రధాన చికిత్సకులు.— ప్రఖ్యాతి గాంచిన డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణారాజుగారు
తైద్యశాలము వారిదలచినవారు వారి వ్యాధివివరములతో రివైజ్మెంట్ కరు పెట్టి పై చిరునామాకు వ్రాయవలెను.

శ్రీ రామ కృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండ యోగ వ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా
విధానములతో కుష్ఠ, బొట్టి ఉబ్బసము, శీయ, మార్బులు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు గుళివ్యాధి మొదలగు
నూనవులకు సర్వములను సమస్తవిధములగు శారీరిక, మానసికములగు రుగ్మతల శివారింపబడున మరియు స్థూల
దేహము సన్న శివారుగను, దుర్బలశరీరులు బలీష్ఠులుగను, అందరికారములు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడును
బీదలగు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును వివరములు కోరువారు 0-6-0 పోస్టుచిశ్శులు పంపించినచో
“ప్రకృతి వైద్య” ము గ్రంథము పంపబడును.

ఆరోగ్య సూత్రములు

యోగి రాఘవేంద్ర, మునులతోట

ఈ సృష్టి కంటటికిని మానవుడు కిరీటము వంటివాడు అట్టి ఉత్తమ జన్మపొంది నగుచు పశువులవలె అహార నిద్రా భయమైఘనాదులచే కాలవ్యాపన చేయక, తన యందలి భగవదంశను, సంపూర్ణముగా వ్యక్తీకరింప జేసుకొని, పరమాత్మయగు తనమగుటయే మానవ జీవిత పరమావధి అట్టి ఉత్కృష్ట జ్ఞానమునకై తగు కృషి గల్పుచు జీవయాత్ర గడుపువారంగరసు మానవ సాధికి నాములు “జ్ఞానేన సానకపశుభిస్సమానః” అనగా జ్ఞానహీనుల పశువులతో సమానమని పృతీతి, కావున యుక్తా యుక్తా వివేకజ్ఞానముకల మానవుడు నిరంతర భగత్సేవా తత్పరుడై చతుర్విధ ఫలపురుషార్థంబులందు ఓకే జన్మ సార్థకతయని గ్రహించి పాటుబడుట మంచిది అట్టి కృషి సల్పుటకు ఆరోగ్య భాగ్యమత్యావశ్యకమని వేరుగా నుడువవలయునా?

మానవ జీవితమునకు ఆరోగ్య భాగ్యమే మూలధనమని మన పూర్వులు గ్రహించిన వారగుటచే, ఆరోగ్యశాస్త్ర మూత్రములను మన నిత్య జీవితమందెదిద్దెయింపిరి. కాని నేటి నవీన నాగరికత పెంపొంది, సత్సంప్రదాయక సదాచార సత్ప్రవర్తనములు రూపుమాసి దురాచార దుష్ప్రవర్తనములు పెచ్చు పెరిగి పోవుచున్నవి తల్ ఫలితముగా ఆనందమయమగు మానవ జీవితము విపత్సరంపరలతో దుఃఖారాఘములతో, భయంకర అకాలమృత్యువులతో తాండవించుచుండుట మనము వీక్షించుచునే యున్నాము ఇప్పటికైనను మన పెద్దల నుడువుల ననుసరించి యీదిగువ నుదహరించిన ఆరోగ్య సూత్రములను గుర్తెరిగి, అచరించి, తద్వారా దీర్ఘాయు మృత్యులై ధర్మార్థ కామమోక్షములను సంపాదించి దేశ సౌభాగ్యమును పెంపొందితురుగాక!

1. జీవితము మహాపవిత్ర మైనదని గ్రహించి సవిత్ర జీవనము చేయుము
2. పంచభూత సమ్మిళితమగు నీ దేహము అనారోగ్య వంతమైనచో మరల నాభూత పంచకము వలననే ఆరోగ్యవంతమగు నని నమ్ముము
3. కొత్తపనిముట్టును శుద్ధతో జాగ్రత్తగా నుపయోగించిన నదెట్లు చాల కాలముపయోగపడునో, అట్లే నీ దేహమును నెక్కువ లక్ష్యముంచి కాపాడిన బహుదినముల దనుక ఆరోగ్యవంతమై, దృఢతరమై యుండును.

4. ఎప్పుడును ఔషధములనే ఉపయోగించు వాడు, సదా రోగపీడితుడై యుండును
5. ఆశార పానీయ విహార, విగ్రహాలన మంలి లోపమువలననే రోగోత్పత్తి యగును
6. సూర్యతాపసేవనవలన జీవశక్తి వృదియగును
7. సూర్యకాంతివలన దేశోపద్రావ్యము లిజ్జీవములై మాలిన్యములు వెడలిపోయి దేహమంగు అనవసర కామాది ఉదేకములు, గిష్టి సంకల్పములు నశించి సహజమగు శాంతి సిగ్గించును
8. ఉదయసాయంత్రాలములందలి సూర్యరశ్మి యెక్కువ శక్తి ప్రద మైనది మరియు ఆరోగ్యవంతమైనది కావున ఆవేశల భానుని గహస్కరిణముల యందలి లేత గులాబిరంగును ఆ స్వాదించుచుండుట మంచిది
9. నిత్యమొక గంట సూర్యకిరణముల సేవనవలన సర్వ రోగములు నాశనమగు ననుటలో సందియములేదు
10. సూర్యరశ్మిలో చేసినవ్యాయామము ఎక్కువ బల వర్ధక మైనది
11. సూర్యతాపసేవనవలన వ్హానసికశక్తి పెంపొందును
12. సూర్యకాంతి సేవనమువలన హృదయభారము తగ్గి రక్తాభిసరణము తేలికగను, సరళముగను, ఉంక ను గాన అయుష్వ్యాభివృద్ధియగును
13. సూర్యప్రకాశము స్వాస్థ్యమును వృద్ధిగావించును గాన నిత్యము - సూర్యరశ్మియందు నడకొ, తోట పనియో, వ్యాయామమో విధిగా చేయుచుండ వలయును
14. దేహము భరించనంత తీవ్రమైన ఎండలో తిరుగాడ రాదు
15. ఏ గృహములోనికి సూర్యప్రకాశము చొరగడదో అట్టిది నివాసయోగ్యము కాదు
16. శరీరారోగ్య సంరక్షణమునకు బరిశుద్ధమగు వాయువును సదా సేవించుచుండవలయును
17. వ్యాయామము చేయుటవలన ఉత్తమారోగ్యము, శీతోష్ణాది సహిష్ణుత, సర్వాంగములు దృఢత, జఠరాగ్ని దీప్తికలుగును.
18. సకలవ్యాయామములలో దేశీయ వ్యాయామము సర్వోత్తమము.
19. వ్యాయామము మంచి చిత్రికవంటిది అది హెచ్చు తగ్గులను సరిచేయును.

- 20 వ్యాయామము వీర్యరక్షణకుమాడ పరమోత్తమ సాధనము
- 21 వ్యాయామమువలన శారీరక, మానసిక దుఃఖములు దూరమగును
- 22 వ్యాయామము శరీరమున కమృతతుల్యము అందు వలన దుర్బలేంద్రియములు సహితము ఒలసమన్నితము లగును.
- 23 నిత్యము దేశమునంగలి ప్రతిభాగమును బాగుగా కదలునట్లును, అలయునట్లును పరిశ్రమచేయ వలయును.
- 24 ఏ వ్యాయామమచే బాహ్యప్రదేశమందలి పరిశుద్ధ వాయుసేవనము విశేషముగా చేయ నవకాశముండునో అట్టి పరిశ్రమయే శ్రేష్ఠమైనది
- 25 ఒకసంవత్సరము నియమపూర్వకముగా వ్యాయామము చేసినచో శరీరము సుందరమై బలిష్ఠమగును
- 26 ఇండియలోలత్వము అన్ని అనర్థములకు మూలము మరియు బానిసత్వమునకు దారి తీయును కాన జితేంద్రియుడవు కమ్ము
27. వీర్యనాశనమే మృత్యువు అనగా వీర్యమును అమితముగా నాశనమొనర్చుకున్నవాడు ఎన్నియుపాయములు చేసినను అకాలమృత్యువునుండి తప్పించుకొననేరడు
- 28 శారీర మానసిక బలములను వృద్ధిచేయు ప్రయోగము లన్నింటిలో వీర్యరక్షణమే సర్వోత్తమము.
- 29 వీర్యముయొక్క ప్రతికణమునందును జీవనశక్తి నిండియున్నది కాన బలాహిన్యప్రజ్ఞాదుల నార్జింపగోరు శ్రీ పురుషులందరు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును సక్రమముగా పాలింపవలయును.
- 30 బ్రహ్మచర్యవ్రతము బాగుగా పాలించిన గృహస్థ ఉత్తమసంతానమును బడసి సుఖించగలడు కావున నియత సమయమువరకు శ్రీ పురుషమాత్రులెల్లరు బ్రహ్మచర్యవ్రతమును విధిగా పాలించవలయును
31. స్నానమువలన అంతర్బాహ్యములు శుద్ధియై ఆరోగ్యము పొందించును.
32. ప్రాతఃకాల చన్నిటిస్నానము అమృతతుల్యము.
33. ప్రాతః స్నానమువలన దినమంతయు మిక్కిలి యానందముగా సుండును
34. శీతలజలమందు శరీరమునకు బుష్టిని, మనస్సునకు తుష్టిని, నొసంగగల విద్యుచ్ఛక్తి యపారముగా నున్నది.

- 35 తలను తడుపక చన్నిటిస్నాన మొన్నడు చేయరాదు
- 36 నదీజలస్నానము మానవునియందుండు విద్యుచ్ఛక్తిని వృద్ధిగావించి, దీర్ఘాయుస్సుంతునిగా నొనరించును
- 37 ప్రవాహోదకమగుడు ఈదులాడుటవలన సకలావయవములకు మంచి పరిశ్రమ కలుగును
- 38 ఈదుటవలన ధృష్ణదోషములు అనగా నిద్రలో వీర్యము స్థలనమగుట నివారణమగును
- 39 సముద్రోదకమునం దొక విధమైన విద్యుచ్ఛక్తి యున్నది కాన అపుడప్పుడు సముద్రస్నానము చేయు టుత్తమము
- 40 వాతదేహులగు స్థూల కాయులును, దుగ్బల దేహులగు రోగులును, ఉష్ణోదకస్నాన మాచరించుట మంచిది.
- 41 నిత్యము ఉతికిన దుస్తులనే ధరించుండవలయును
- 42 దేహము ధరించలేని చలిని వస్త్రములను ధరించి తగ్గించుకొనవలయును.
- 43 ధరించు దుస్తులు ఎక్కువగా నుండక సాధ్యమైనంత క్లుప్తముగా నుండుట మంచిది
- 44 ఉతుకుటకు విలుగానటువంటి వస్త్రముల నుపయోగించరాదు. ఒకవేళ నట్టిదుస్తులు విధిలేక ధరించవలసి వచ్చినను, తరుచు నూర్యప్రకాశములో ఆరవేయుచుండ వలయును.
- 45 నూలుగుడ్డలలో నిరాడంబరమగు శిద్ధగుడ్డలు మిగుల శ్రేష్ఠము
- 46 మనుష్యుని శారీరక, మానసిక, నైతిక స్థితి లతడు భుజించు నాహారముమీద నాధారపడి యుండును.
- 47 మత్స్యమాంసములు మానవాహారము కాదు
48. మనము భుజించు ప్రతిపదార్థమును చక్కగా నమలి ఉమ్మినీటితోకిలిపి ద్రవమగులాగు చేయవలయును. అప్పుడది సులభముగా జీర్ణమై త్వరగా రక్తముగా మారి ఒలమును పోసాదించును.
- 49 భుజించునపుడు చెడ్డభావములుగాని, మనఃక్లేశముగాని లేక సద్భావపూరితులై దైవభక్తికలవారుగా నుండవలయును. అట్లుగాక దురాచార దుష్టభావములు కలిగియుండిన నెట్టిఉత్తమమైన ఆహారము సేవించినను సక్రమముగా జీర్ణముకాక అనారోగ్యమునకు హేతువు కాగలదు.
50. విదాహము కలగనట్టియు, నిర్మల మైనట్టియు, యుక్తమైనట్టియు, ఆహారమును, జీర్ణశక్తి ననుసరించి మితముగాను భుజింపవలయును.

51. ఒకసారి భుజించిన యాహారము జీర్ణమై సహజ మగు నాకలి కలుగు నంతవరకు మరెట్టి పదార్థమును భుజింపరాదు
52. ఆహార సేవనానంతరము అల్ప విరామము గైకొని యే కార్యమయినను చేయనగును
53. చలిది యన్నమును, పొచిన పదార్థములను తినుట రోగమును కొనితెచ్చుకొనుటయే
54. నోరు కాలునంత వేడిగల పదార్థముల నెన్నటికిని తినరాదు, అందువలన పండ్లు తొందరగా నూడి పోవును పేగులు దుర్బలమై, నేత్ర దృష్టిమంద గించును. మరియు శుక్ల నస్త్తముజనించును
55. భోజనము చేయునప్పుడు మంచి నీరు త్రాగకూడదు కాని భోజనమునకు ఒకఅరగంట పూర్వము గాని, లేక భోజనానంతరమొక గంట తాళిగాని మంచి నీరు త్రాగుట మంచిది
56. ఉపవాసము వలన జరరాగ్ని ప్రదీప్తమై జీర్ణశక్తి పెంపొందును
57. ఉపవాసము సర్వవ్యాధులకును సిద్ధాపథము
58. ఉపవాసము శరీర దోషములనే గాక మానసిక మాలిన్యములను, నశింప జేయును
59. శరీర మానసిక ఒలముల సమపాక్షించుట కుపవాస మొక ముఖ్యసాధనమైయున్నది.
60. నెలకు రెండు దినములుపపసించిన అట్టివారి కేరోగము గాదని యిప్పటి ఉపవాస శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు ఈ స్యము నేమన మతకర్తలు ఏకాదశీ త్రయలో నిమిష్యయున్నారు,
61. దర్శిక నెప్పుడును ఆపరాదు, ఏలయన వాని వలన ప్రాణశక్తి నాశన మగును
62. దినమునకు మూడు, నాలుగు కేర్ల నీరు త్రాగవలయును
63. ఒకమారు ఒకటి, రెండు కేర్ల నీరు త్రాగుట హానికరము అందు వలన ఒహు మాత్ర రోగము పుట్టును
64. దాహమగునపు డెల్ల స్వచ్ఛమైన చల్లటి నీటిని మాత్రమే త్రాగవలయును
65. ప్రాతఃకాలమున నిత్యము అర్ధశేరు మంచి నీరు త్రాగుచుండిన రోగి గూడా నీరోగి కాగలడు
66. కల్లు సారాయి నల్లమందు గంజాయి మొదలగు మత్తు పదార్థముల నుపయోగింపకున్న కాలవలలోను, జలదారుగుంటలలోను ఓడి మరణించుటతటస్థించదు

67. కల్లు, సారాయి, బ్యాండ్, బీరు మొదలగు పానీయములు కడు ఘోరమయినవి. వానిచే మానవుని యందు జెలయు మగుణములన్నియు నంతరించును.
68. కాఫీ, టీ, కోకో, సోడా మొదలగుపానీయములన్నియు విషతుల్యములైనవి
69. కల్లు త్రాగుట, పైపానీయములు త్రాగుట, సమానమే
70. మద్య హాపథ ప్రాయముగ స్వీకరింపఁడినను మేలు నకు మారుగ కీడునే కలిగించును
71. పొగాకు సేవనమువల అంధత్వము కలుగును,
72. చుట్ట, బీడి, సిగరెట్, గంజాయి మొదలగు ధూమ పానము వలన హృదయ దౌర్బల్యము కలిగి ఆకాల మరణము సిద్ధించును
73. పొగాకు వీరూపమున వాడినను వీర్యము పలుచనై పుంస్త్వము క్షీణించును
74. ఒకచిటికెడు పొడుము కోడి మున్నగు అల్పజీవుల యొక్క ప్రాణమును, త్మణకాలములో హరించును.
75. ధూమపానముచే పవిత్రమైన వాయువు, విషపూరితమై, సోదర మానవులకు, తదితర జీవరాసులకు హానిని కలిగించును
76. స్వాభావికమగు నిద్రకన్న క్రేష్టతరమగు విశ్రాంతి లేదు
77. రాత్రివేళయందు నిద్రించనివాడు, దినమునం దేక్షణమునను సుఖింపజాలడు
78. నిద్రాభంగమువలన ఆయుఃక్షీణత కలుగును
79. సుఖనిద్ర కావలయునన్న నిత్యము దేహ మలయు పరకు పరిశ్రమ చేయవలయును,
80. పగటినిద్ర, రాత్రిజాగరణ, అనిద్ర, అతినిద్ర కూడదు
81. సదా నిర్మల వాయు పూరితమును, పరిశుద్ధమును అగు స్థలమందే శయనింపవలయును
82. రాత్రులందు 9,10 గంటలకు నిద్రించి వేసవజామున 3,4 గంటలకు మేల్కొంచుట మంచిది
83. బాగుగా నిద్ర రానంతవఱకు ప్రక్కపైరుండరాదు
84. తిండి తినగానే పరుండరాదు అట్లు చేసినచో నిద్ర సరిగా రాక మనస్సు దుర్వ్యసనముల వంకకు పరుగిడును
85. నిద్రించు సవయమున మనస్సు ప్రాపంచిక గొడవలనుండి మరల్చి ఈశ్వరని ధ్యానించుట మంచిది. అట్లు గావించినచో దుస్స్వప్నములు కలుగవు.

86. ఎట్టి పుష్టితులయందును, మలమూత్ర అపావ
వాయువులను నిరోధింపరాదు
87. సూర్య చంద్రులకు ఎదురుగా మూత్రము విసర్జింప
గూడదు
88. సర్వకాలసర్వావస్థలయందును పీలున్నంత వరకు
జెన్నుపూసను మెలికలు తిప్పక తిన్నగా నుండు
నట్లు చూచుకొనుము
89. మనోవృత్తికిని దేహరోగ్యమునకును, అవినాభావ
సంబంధమున్నది అందువలన కామ క్రోధ లోభ
ములవలన, అనారోగ్యము సిద్ధించును
90. స్వార్థరాహిత్యమే మానవజీవిత వికాసమునకు
హేతువు
91. దుఃఖమును త్వరగ మరువక మనస్సునందే యుంచు
కొనిన, దేహముతప్పక శుష్కించును కాన సదా
సంతోషముగా నుండ యత్నింపుము
92. ఇతరులను ద్వేషించుట నీకే నష్టము కాన, ప్రేమ
స్వభావము కలిగి జీవింపుము
93. శారీరక మానసిక, విశ్రాంతిలేనిచో దేహము తప్పక
కృశించును

94. ఔషధములను, ఆపరేషనులను, ఇంజక్షన్లను,
టికాలను గైకొనుట మానుము అవి తరుచు రోగము
కంటె ముందు రోగిని చంపివేయును
95. ఎట్టి ఘోరవ్యాధియైనను ప్రకృతివైద్యమందు సుల
భముగా నివారణ మగును కాన ప్రకృతివైద్య
మాచరించి సుఖంపుము
96. వైద్యప్రార్థనలేనిదే, మనశ్శాంతి కుసురం మనశ్శాంతి
లేనిదే దేహారోగ్యము అభ్యుపగమింపదు
97. గాఢమగు వైద్యద్యనమువలన సమస్త శరీర, మానసిక
వ్యధలు నిర్మూలము కాగలవు
98. వైద్యవింతవలన జీవద్రవము లుత్పత్తియై దేహము
సమ సూత్రనోజ్జీవమును కలిగించి, ఆయుస్సును
పెంపొందించును
99. బిడ్డనునివలె పీరయుగ్ధ మొనర్చుము అని రథ
సారథ్యము భగవానుని చేతిలోబెట్టుట మాత్రము
మణువకుము
100. పరమేశ్వరుని పవిత్రనామ మగు ఓంకారమును
నిరంతరము జపించుచు, శారీరక మానసిక బంధముల
నుండి విడివడి శాశ్వతానందమును బడయుము

అండవాతము అద్భుతముగా నివారణవైద్య

కుడిర్చినవారు యోగి రాఘవేంద్రగారు

ఒకసారి అండవాతము ఆపరేషన్ చేసితినిగాన మరల చేయనవ కాశము లేదన్నారు సివిల్ సర్జన్ గారు

మాది నైజాముస్టేట్ వరంగల్ చిన్ననాటి నుండియు
అహార పానీయ, విహారము లందలి నియమమున నెట్టిదో
యెరుగకుంటిని నియమరహిత జీవితమునకు శిక్ష యను
నట్లుగా, ప్రధమమున మలబద్ధకము, అనంతరము కడుపు
నొప్పి, తదుపరి తీవ్రమగు నడుమునొప్పి సంభవించినవి
అవి దిన దిన ప్రవర్ధమానమై చివరకు అండవాతముగా
పరిణమించినది ఇక నా యమబాధ అనుభవవేద్యమే
కాని నేను వర్ణించి చెప్పజాలను బాధ సంభవించి
నప్పుడు పడుండలేను, కూర్చుండలేను, సరిగదా చివరకు
నిలుచుండుటకైనను నావలనుపడెడిది కాదు అట్టి దుర్భర
దుఃఖావస్థతో, ప్రేక్షకులగుండె లవసిపోవు రణబొమ్మ
లతో, నిముషమొక యుగము చొప్పున విరామము
లేకుండా రెండు, మూడు దినములు యమబాధ పడు

చుండెడివాడను అప్పటికే తాత్కాలికముగా బాధోప
శాంతి కలిగి, పోయినప్పటికి మరల గూటలోపడి
కొంచెము స్థాయిచిక్కునంతలో, వారము రోజుల క్రిత,
మరల బాధ యథాప్రకారముగా తయారగుచుండెడిది.
నాటి విషాదకరమగు నా స్థితిని తలచుకొనిన నేటికిని
దేహము కంపము నొందుచున్నది.

అండవాతము ప్రారంభమైన నాటినుండియు అంతలేని
ఆయుర్వేద, యునాని మగదులను సేవించితిని, ఆంగ్ల
వైద్యుల నాశ్రయించి పెక్కు ఇంజక్షనులను గైకొం
టని కాని ఫలితము ఏర్పాటుస్వామే, చివరకు సివిల్
సర్జన్ గారి కృపకు నాకు, నై ఆపరేషన్ చేయించు
కొంటిని. తాత్కాలికోపశాంతి కలిగి, మరల కొద్ది కాల
మునకే నా స్థితి శృలిమించి రాగమునబడినది మరల

స్ట్రెస్ గారిని దర్శించగా ఒకసారి అండమును అపరేక్ష చేసితినిగాన మరల చేయనవకాశము లేనందున ఇంజక్షన్ల నిచ్చెదమనినుడిచి, వారి శక్తివంచన లేకుండగా నూదులతో పొడిచిరి అందుకెట్టి బాధోపశాంతి లేక పోగా నా దేహదార్ధ్యతూడ క)మస్య క్షీణించి పోసాగినది

ఆరు సంవత్సరము లీవిధముగా అంతలేని బాధ ననుభవించితిని, ప్రాణమా పోయి బాధా శమించు మార్గము కనిపించలేదు ఇక అత్యహత్యయే శరణ్యమని తలంచుచుంటిని

శ్రీ యోగి గారు నా దేహస్థితిని బాగుగా గ్రహించగలిగినారు కాన నా వ్యాధి శ్రీవారి వలన తప్పక నివారణ కాగలదను పూర్ణమగు విశ్వాసము జనించినది అంతట శ్రీవారి యాజ్ఞానుసారముగ ఈ దిగువ సుదహరించిన రీతిని చికిత్స బడసితిని

ఉదయ, సాయంత్రముల యిరుగు తొట్టిస్నానము 4దినముల కొకసారి అదిత్య పేటిక స్నానము, వారమున కొకసారి ఉపవాసము, అభ్యంగనస్నానము, ఉప్పు

కారము లేని కూరలతోను, పండ్లతోను దినమునకు రెండు మార్లు ఆహారనియమముతోను చికిత్స ప్రారంభించి ఇట్లు 40దినములు గడచునప్పటికి 11 సంవత్సరములకు పూర్వము నివారణమైన మూర్ఛ వ్యాధి ప్రత్యక్షమైనది ఉన్నరోగాలకు తోడు పాతరోగాలు గూడా పైబడే సరికి, నాకు ఎక్కడ లేనికంగారు కలిగి శ్రీ యోగి గారితో మొర పెట్టుకొంటిని అంతట వారి స్వభావసిద్ధమగు చిరునవ్వుతో జౌషణముల వల్ల అణచివేయబడి, దేహమం బదాగియున్న వ్యాధులన్నియు నీ చికిత్సలో ఒయట నడి కాళ్ళతముగా నివారణ కాగలవని నచ్చుచెప్ప నా భయమును బాసిరి అట్లేఅది మల నెప్పుడు కనిపించ లేదు తెనుపరి 21దినములు దీర్ఘోపశాసముచేసివస్యముగైకొంటిని ఇప్పుడు యథాప్రకారము మామూలు భోజనము చేయుచుంటిని, కాని నా బాధలన్నియును నిర్మూలమై, సంపూర్ణారోగ్యము సిద్ధించినవ్య తేస్తుతోచు, నవ జీవనముతోను సుఖించుచుంటిని

ఇట్లు,
డొడపల్లి దుర్గమ్మ.

మానవుల అల్పాయుర్దాయము శిశు మరణములు

కారణములు — నివారణోపాయములు

పువ్వాడ పేర్నిజగారు

మన దేశము నందలి ప్రజల అయుర్దాయము పూర్వము కన్న సగటున బహు తక్కువగా నున్నదని పరిశీలన లేలుచున్నది ఇతర ప్రాకృతపాశ్చాత్య దేశములతో బోల్చిచూచిన యెడల మన దేశము అన్నివిషయములందు వలెనే ఇంకూడ హీనస్థితి యందున్నది దీనికి కారణములు గొప్పగొప్ప అల్లోపతి వైద్యవికారదులు చెక్కుకానివియు మాపుచున్నారు వాటిలోగొన్నిటిని తీసికొని పరిమర్చిచుదము (1) దేశ లోని ప్రజల సగటు రాండి బహుతక్కువ ప్రజలకు బలకరమైన యాహారము దొరకక పోవుట వలన జవశక్తి క్షీణించి అయుర్దాయము తగ్గుచున్నది (2) విటమినులు ఎక్కువ గల పదార్థములను ఆ సిగ్నోన వేరువేరు రకముల విమిచులలోనే మేలిమిమినులుగలపదార్థము లవసరమో వానినే తీసికొనవలెను (3) పట్టణవాసములందే సూర్యోదయము లభించుచున్నది గారి పల్లెలయందు సరియైన వైద్యము లభించక పోవుటచే రోగములు కుదరక మరణము

తెక్కువగు చున్నది. (4) ప్రజాసామాన్యమునకుఆరోగ్యజ్ఞానము తక్కువగుటచే అంటువ్యాధులకు బుంధము వలనగాని టీకాలు వేయించుకొనక పోవుటవలనను అంటువ్యాధులు వచ్చిన వారిని మిగిలినవారితో సంబంధము లేకుండి దూరముగా నుంచక యుంటియంచేయుండుట వలనను నీ వ్యాధుల పుట్టి మరణము తెక్కువగు చున్నది (5) విద్యాజ్ఞానము లేకపోవుటచే ఆరోగ్యసూత్రముల పరిగణించి పోవుటచేతను (6) బాల్య వివాహములు (7) స్త్రీలకు విద్య నందు వలన శిశుపోషణము తెలియకపోవుట (8) మెట్టవేదాంతము పూర్వజన్మకు ముడిబెట్టి నరియైన ప్రయత్నముచేసి రోగములు రాకుండ జేసికొనకపోవుట, (9) అతినంగమువలన ఒజోశక్తినికొని అయ్యుక్తిణమగుచున్నది, (10) బ్రహ్మచర్యవ్రతము యుక్తవయస్సు వచ్చువరకు పాటించక పోవుటచే శరీరశక్తి క్షీణించుచున్నది

1. సాధారణముగ పేదవారిలోకంటె రోగ్యవంతుల

యందే రోగములును మరణముల రేటును ఎక్కువగా నుండునుగాని తక్కువ గానందువలన బలకరమైన యాహారపులోటుచే మరణము లెక్కువనుటకు వీలులేదు మనుష్యునకు తిండికొర కెంతో ద్రవ్యమవసరములేదు నాగరికతా ప్రభావముచే మనము భోజనముకొరకు చేయు ఖర్చున కనేకరెట్లు ఇతరఖర్చు లగుచున్నవి అందు ఆల్పహారములు, బట్టలు, ప్రయాణ ఖర్చులు, నాటకములు మున్నగు వినోదములు, చందాలు ముఖ్యములు మనజేశ ముష్టదేశమగుటచే విశేషదుస్తు లవసరము లేదు సరిగదా ఎంత తక్కువ శరీరభాగము గప్పబడిన అంత యారోగ్యము కలును అంగవస్త్రము మాత్రమే ధరించుచు మహాత్ముడు మనకు దారిచూపుచున్నను పాశ్చాత్య నాగరికతకలటవాదమే శరీరము గనకరచుటకే సిగ్గుడుచు, వాయుప్రసారము శేకుండ గప్పిపుచ్చుట వలన చర్మము సహజశక్తిని గోల్పోయి దానివనినది సరిగ నెరవేర్చలేకపోవును కాఫీ మన్నగు పానీయములు, ఆల్పహారములు, జీర్ణకోశమునకు విశ్రాంతిలేకుండ పని కల్పించి జీర్ణశక్తి జేరుపుచున్నవి ప్రయాణపుఖర్చులు వినోదముల ఖర్చులు మొదలగువానికి డబ్బుపాడుచేసు కొని తిండికిశేకుండ జేసికొనుట తప్పుగదా! చందాలు, ధర్మములు మొదలగువానికి పేదలు ద్రవ్యము ఖర్చుపెట్టు రాదు ధనికులు మాత్రమే అందుపాల్గునుట కర్హము. గాన భోజనమున కవసరమగు ఖర్చు సక్రమముగజేసి మిగిలినదే యితరఖర్చుల కుపయోగపరిచిన యెడల తగు పుష్టిగల యాహారము దొరకగలను భాగ్యవంతులకు తగు పరిశ్రమలేక తినినయాహారము జీర్ణముగాదు అందువలన రోగము లెక్కువగును ఆకారణముచే ఆయుష్షీణ మగును గాన మీరు జీర్ణముచేసికొనగల్గినంత మాత్రమే భుజించినను, వ్యాయామముచే జీర్ణశక్తి నభివృద్ధిచేసికొని నను, లేక ఒకసారి తినినదంతయు పూర్తిగ జీర్ణమగు వరకు వేచియుండుటవలన గాని రోగప్రీడితులుగారు అరిదువలన మరణసంఖ్య తగ్గును వైకారణములచే సగటు ఆయుర్దాయము తగ్గుటకు కారణము తగు పరి శ్రమ లేక, జీర్ణశక్తిమిగిలి తినుట యని తేలుచున్నది. 2 విటమినులు A, B, C, D, E తరగతులుగ విభజించి అందే విటమినులు దేనిని వృద్ధిచేయునో, ఆయా విటమిను లెయే పదార్థములందు ఎక్కువగ లభించునో శాస్త్రజ్ఞులు కనిపెట్టి తెలుపుచున్నారు ఈ జ్ఞానము మనకెంతవర కవసరమో తెలిసికొనవలసి యున్నది పాప్రకృతజీవనములకు పశుపక్ష్యాది యితరజీవులతోబాటు

ఈ జ్ఞానముతో నిమిత్తములేదని నాయూహా వీలనన ప్రతిపదార్థమునందును నేవోకొన్ని విటమినులు లేకపో లేదు భగవంతుడు జీవకోటికి తగు పదార్థము ప్రసాదించి యున్నాడు ఆ పదార్థములను మన తెలివిలేటలుపయోగించి అనవసరమార్పులు చేయక మనకెంత పదార్థము జీర్ణముచేసుకొను శక్తిగలదో అంతమాత్రమే తినినయెడల కావలసిన జవసత్త్వములు గలిగి పూర్ణాయుర్దారోగ్యములు పొందవచ్చును గాన పూర్ణాయుర్దాయము క్షీణించుటకు విటమిను జ్ఞానము లేకపోవుట కారణముగాదు

3 వైద్యవిషయములో బాగుగ నాలోచించిన పట్టణ వాసుములందు అల్లోపతివైద్యము కావలసినంత దొరకు చున్నదిగదా! అందే యేటా ఎల్లకాలమునందును అంటు వ్యాధులను, కాలికరోగములును వ్యాపించి యుండుటయు, వాఁచే మరణసంఖ్యకూడ అధికముగ నుండుటయు జూచుచున్నాము. తరుణవ్యాధుల కొరకు వైద్య మవలంబించుటయు, ఆరోగములు మందులు, ఇంజక్షనులచే నణచపడి కాలికవ్యాధులగ మారి రోగి మరణించు వరకు వైద్యులు వదలకఆయుర్దాయముతో బాటు రోగి యొక్క అర్థము నంగిను గుంజుకొను చున్నారు పల్లెలలోని ప్రజలకు పట్టపరీక్షలయందారిలేరని అల్లోపతి వైద్యుల సాహాయ్యము లేక పోయినను నే గచ్చాకో మందుగా నిచ్చు వైద్యుల సహాయముతో వైద్య సహాయము గలవారి సంఖ్య కంటే తక్కువగా నంతమంది జనులు పల్లెలందును జీవించు చున్నారు అల్లోపతి వైద్యులయినను అందరు రోగులను బ్రతికెండ్లకే పోయినను మరణ కారణమునకు ధృతపహించనక్కర లేకుండ సర్టిఫికేట్టులను పొందుటయే వీరికి గల అధికవ్యయం దోచుచున్నది.

4. ప్రజాసామాన్యమున కారోగ్య జ్ఞానము లేనిమాట నిజమే గాని ఆ జ్ఞానమును కలిగించుటకు తగు-బోధ కావలెను. వారి కారోగ్యమున కవసరమగు పుష్టికరములగు పదార్థములు సులభసాధ్యములుకావలెను అపారమైన సంపదలచే తులతోగుచూ, నిత్యము వినోదము కొరకే తినుటయు, ఇందియలోలై త్రాగుబోతులై యుండుట దూష్యము లేని పాశ్చాత్య దేశీయుల సహవాసుమచే నలవాటువడిన కాఫీ, సిగరెట్టు, బీడీ మున్నగు మరుకును బుట్టింపు పదార్థములును, సారాయములు గంజాయిమొదలగు నీషా వస్తువులును సేవించుట మాని అందు కగు డబ్బును పుష్టికరములగు పదార్థములకును

ఆరోగ్యమునుచు పండ్లు కూరగాయలు మున్నగువానికిని ఉపయోగించునట్లు జేయుటయు ప్రజల కష్టసుఖములు గమనించి వారికి తిండికి మిగులునట్లు పన్నుల భారము తగ్గించుటయు కల్లు, సారాయములు ముచ్చనకై నదొరక కుండ జేయుటయు నిర్బంధముగ వేయు టీకాల వలన అంటువ్యాధులెట్లు తగ్గుటలేదో గ్రహించి ఆరోగ్య శాఖకు అమితవ్యయము తగ్గించి ప్రజలకు సద్బోధచేసి పాశ్చాత్య దేశములలోవలె టీకాల నైచ్చికముగ మార్చి డాక్టర్లు ఇంజను చేసినగాని రాకేంద్రవ్యము లాగు కొనవీలుండదని చీటికి రాటికి ఇంజను చేయుట మాన్పి తరుణ వ్యాధులను రసవిషపాషాణాదులచే నణచుటచే మన దేశమెట్లు అంటువ్యాధులకును దీర్ఘ వ్యాధులకును స్థానమైనదో తెలుసుకొని ఎంక వలన ప్రజల ఆయుర్దాయమునశించి అల్పాయుర్దాయముగు చున్నదో వినిమాన్పి సులభసాధ్యమును నిరపాయ కరమునగు ప్రకృతి హోమోపతి ఆయుర్వేద ఔషధములను వృద్ధిచేసిన మరణ కారణములు నశించగలవు (5) విద్యాజ్ఞానము సామాన్య ప్రజలకు తేనిమాట సత్యమే అదివచ్చుటకు దోయ పాలనము కావలెనుగాని జవాబుదారీ గాని పరదేశపాలన వలన నిది లభ్యము గాదు దైవసంకల్పము దేశము నభివృద్ధి పరచవలెన యున్న ప్రజలకు స్వలాభాభిలాషతగ్గి ఐక్యతకుఁగిరి పరదేశ పాలన పోవునట్లు ప్రయత్నించ వలెనేగాని మరియొక విధమున సాధ్యపడదు.

7 బాల్యవివాహముల వలన స్త్రీ పురుషులకు పిల్లలనుగనునట్టి ఈడు రాకమునుపే సంతానోత్పత్తి గలుగుచున్నది అందువలన తల్లిదండ్రులును వారి సంతానమును బలహీనులగుటయు, అంత కంతకు ప్రజలశక్తి క్షీణించి దుర్బలులై ఆయుర్దాయము క్షీణించుచున్నదను విషయము కొంత నిజమే యైనను బాల్యవివాహములు మాన్పించినంత మాత్రమున ఈ లోపము సర్దుబాటుగాదు బాల్యమున వివాహమైనను గర్భాభానము చేయుట తగు నీడువచ్చిన తరువాతనే గదా! ఇందియచలనమునకు మనస్సే కారణము. చిన్న తనములోనే స్త్రీ పురుషులకు ఒండొరులయందు దుష్ట ప్రేమ అంకురించుటవలన, నిందియము పలచబడి, స్థలముగలిగి అనేక వ్యాధులకు పురుషులు గురియగు చున్నారుగాన బాలురకు చిన్నతనమునందు స్త్రీదృష్టి తగులకుండ జాగ్రత్తబెట్టుటయు, బుద్ధి సర్వదా, విద్యా వ్యాపారములమీద నలచి విషయముల మీదకు పోవు

టకు వీలులేకుండ పిల్లలను బెంచుటయు అవసరము వివాహ మెప్పుడు జరిగినను మనస్సు ఇతర వ్యాయామములమీద పనిచేయుచుండిన యెడల ఈ లోపము భర్తీయగును బాల్యవివాహమువలనను రజస్వలానంతర వివాహము వలనను గూడ గుణదోషములు గలవు వానిని మన హిందూసాంప్రదాయమునుబట్టి సవరణచేయవలెనేగాని పాశ్చాత్యపద్ధతి నవలంబింపవలసిన ప. లేదు

7 స్త్రీలకు విద్యలేనందున పిల్లలను ఆరోగ్యవంతులనుగ జేయు జ్ఞానము లేదనుట సత్యమే! గాని పాశ్చాత్య విద్యనేర్చి గుమాస్తాలుగాను, స్కూలు మాష్టర్లుగాను తయారుచేసి పురుషుల కో ఉద్యోగములకు పోటీకి వచ్చు నట్లు చేయుటచే నీ లోపముతీరదు మన పూర్వపు స్త్రీలలో అక్షరజ్ఞానములేని ముసలమృలందరును శిశువుల సారోగ్యవంతులగు సుండు జ్ఞానము కలిగియే యుండిరి వారి ఆజ్ఞావర్తులగు పిల్లలతల్లులకును పిల్లలకును లాటులేకుండెడిది సృష్టతమందు కూడా స్త్రీపురుషులకు వేరువేరువిధములు తగు విద్య నేర్పవలెను అందువలన సంసారమునందు ఎవరితి/వారు సరిగ నెరవేర్చి కుటుంబపోషణకు లోటులేకుండ సంసారమును స్వర్గ తుల్యముగ జేసికొనగలరు భార్యభర్తలు దేహములచే నిద్దలైనను మనస్సులను ఆశయములును వేరుగాని లాభనష్టములు, ప్రేమలు ఒకటే గావున సంసారమును బండిని లాగుటకు ఒండొరులు సహాయపడు విద్య నేర్చిన శిశుమరణములు తగును

8 మనదేశమునందు, కర్మసిద్ధాంతము, పురాకృతమును ఐదములు మనలను తృప్తికలిగి కష్టములకోర్చుకొనునట్లును పాశ్చాత్యులకు బానిసలగునందునట్లును తయారుచేయు చున్నవి రోగమునకును, ఆరోగ్యమునకును, దరిద్రము నకును, ఐశ్వర్యమునకును, బానిసత్వమునుండి విముక్తి పొందుటకును మనచేతలే కారణములుగాని దైవముగాని కర్మగాని బాధ్యులుగారు పాశ్చాత్యదేశములు ఐశ్వర్యముతో తులదూగుచుండ మనమిట్లుండుటకు మనకర్మ సిద్ధాంతమే కారణము. సోమరిపోతు తనమునకును, అవాత్రుదానములకును ఈ సిద్ధాంతమే కారణము ఇప్పుడైనను మేల్కొని భగవద్గీతలో పరమాత్ముడు బోధించినట్లు నిష్కామకర్మచే దేశము సుధరించి ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యముల నంద, ప్రయత్నించ వలెను,

9 అతి సంగమము గూడదు పశుపత్కర్మల నాదర్శకమును తీసికొని మనుష్యుడు ఉత్కృష్ట జన్మకల వాడగుటచే విషయ లోటుడగుటకు జన్మించ లేదని గ్రహించి సం

భోగము సంతానోత్పత్తి కొరకే గాని, విషయ సుఖము లలో ములిగి తేలుటకు కాదు. కాంట్రా సెప్టిను ఉపయోగించి సంతానము లేకుండ జేసుకొని విషయ సుఖముల మాననక్కర లేదను పాశ్చాత్య సిద్ధాంతము మనకుపనికి రాదు. అవినీతికరములగుపనులు చేయుటకు మనమతమొప్పుదు. “అతి సర్వత్ర వర్జయేత్” అను నుడివి గ్రహించి అహర నిద్రా మైథునముల యందు మిత మవలంబ నీయము.

10. బ్రహ్మచర్యము దాని నవలంబించ వలసిన విధులు, విద్యాభ్యాసము, గురుసేవ, జీవనోపాయములసగపాదన, ముందురాగల గృహస్థాశ్రమమును భరించగల శక్తిసామ

ర్థముల సంపాదించుటకు తగు జ్ఞానము, మున్నగు విషయములు మన శాస్త్రముల యందు గలవు. వానిని గ్రహించి బ్రహ్మచర్యమును సరిగ బాటించుటచే ఆయుర్దాయము పెరుగ గలదు, గావున కారణముల నశింప జేసిన కార్యము దానంతటనదే నశించును. కాని మాటలతో కార్యములు సాధింపబడవు. ప్రతి మనుష్యుడును కర్మవీరుడై దేశమునుద్ధరించ బ్రయత్నించ వలెను. దేశాభిమానము, స్వలాభ స్వసుఖ త్యాగము సంఘము కొరకు చేయు. సిద్ధముగా నుండునట్లు పిల్లలన తయారు చేయుట. అందుకు తల్లిదండ్రులు అదర్శప్రాయములుగ నుండుట అవసరము.



సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి జీవన సాధకులు
ప్రకృతి చికిత్సా నిపుణులు అగు

వైద్యరాజు వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారు, నారి కుమారుడు,

(భీమవరం) ప్రకృతి చికిత్సాలయం

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

ప్రకృతి చికిత్సాభిమానులగు

పాఠకులకు మనవి

ఆయా,

అత్యంతాసక్తితో ప్రకృతివైద్యగ్రంథములను తెప్పించుకొని చదివి వాని సహాయమున స్వయముగ వ్యాధులను నివారణచేసికొన్నవారు మీలో చాలమంది యున్నారు. ప్రకృతి వైద్యవిజ్ఞానమును పెంపొందించుకొని వైద్యులై సోదరీ సోదరులకు సేవచేయుచున్న సత్పురుషులు, పుణ్యస్త్రీలు యున్నారు అట్టి ఈ గ్రంథములను అంగమునుండి అనువదించియు, అనుభవపూర్వకముగ వ్రాసియు మా కార్యాలయమునకు ప్రకటన నిమిత్తమై ఇచ్చిన గ్రంథకర్తలకు ప్రకృతిమాత పరమశాంతి నొసంగియున్నది.

లోగడ మేము ప్రచురించిన గ్రంథములయొక్క ప్రతులు చాలవరకు అయిపోయినవి. తిరిగి కొన్నింటిని పునర్ముద్రణము చేయగలిగితిమి. ఇంతలో యుద్ధము వచ్చినది. కాగితమునకు విపరీతమైన ధర, కరువు వచ్చినది. అందువలన కొన్ని గ్రంథములకు పునర్ముద్రణము చేయలేక పోయినాము. సునిశితవైద్యము, తొట్టివైద్యము, సుఖసంసారము ప్రతులు కొలదిగనే యున్నవి.

ప్రకృతి గృహవైద్యము, ఆరోగ్యతత్వము కాపీలు ఇతరులకు ఇచ్చుటకు లేవు. ప్రకృతి వైద్యవిద్యార్థులకు మాత్రము కొద్ది ప్రతులను ప్రత్యేకముగ యించినాము.

తక్కిన గ్రంథములుకూడ ఎక్కువగ లేవు కాన అత్యవసరముగ గ్రంథములు గలవారు మాత్రమే రకమునకు ఒక కాపీమాత్రమే తెప్పించుకొనవలెను ఆర్డరిచ్చిన గ్రంథములలో మా వద్ద ఆనాటికి నిల్వయున్న గ్రంథములనే పంపెదము అయిపోయిన గ్రంథములను పంపలేక పోయిన క్షమించవలెను ఈ గ్రంథములకు వెనుకటి ధరలనే యించినాము. ఇకముందు పునర్ముద్రణచేయ నవకాశము లభించిన ధర పెంచవలసివచ్చును ఈ క్రింద వివరింపబడిన గ్రంథములు మాత్రమే ప్రస్తుతం మా వద్ద అమ్మకమునకు (కొలది కాపీలు మాత్రమే) సిద్ధముగ నున్నవి కావలసినవారు ప్రకృతి కార్యాలయట్రిప్టు బెజవాడకు వ్రాసికొన్న లభించును.

మేనేజరు - ప్రకృతి

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

సూర్యకిరణచికిత్సా గ్రంథములు	శల	ధారాచికిత్స	0 4 0
సునిశితవైద్యం	4 8 0	వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0
ప్రాథమికభాకరం	2 0 0	ఉష్ణపానము	0 6 0
వర్ణచికిత్స	0 6 0	రామచరక జలచికిత్స	0 4 0
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	ఆహారశాస్త్రగ్రంథములు	
జలచికిత్సాగ్రంథములు		నిర్విచారభావిజీవనము, కొబ్బరిగూర్చి	1 8 0
తొట్టివైద్యము	3 0 0	ఆహారము 1 భాగము	0 12 0
లక్ష్యజలచికిత్స	0 12 0	తెల్లవక్కెరపలని విపత్తు	0 6 0
తొట్టిస్నాన నియమములు	0 4 0	తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0

సమరసాహారము,విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	యోగచికిత్స	0 6 0
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	సంవాహనచికిత్స	0 6 0
అల్యూమినియంపాత్రలు	0 2 0	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
ఆహారసంస్కరణము	0 4 0	శైలికచికిత్సాపద్ధతి	0 5 0
దురభ్యాసఖండనములు		శైద్యవిప్లవము	0 8 0
తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1 0 0	తిదోషములు	0 6 0
జీవహింస	0 4 0	వివిధార్థసాగరము	0 2 6
అనుభవానందము	0 12 0	అనుభవయోగాభ్యాసము	1 8 0
మహారోగము	0 8 0	నూర్యనమస్కారపటము	0 4 0
పొగచుట్టు - ముక్కుపొడుం	0 4 0	వివిధవ్యాధులకు చికిత్సాగ్రంథములు	
కల్లుముంత - సారాపీపా	0 4 0	క్షయ	0 12 0
దౌష్ఠ్యవైగ్య మొకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	చలిజ్వరము	0 4 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0	హిస్టీరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
టీకాల నాటకము	0 1 0	బాలెంతరోగము	0 4 0
ఆరోగ్యవిషయక గ్రంథములు		మధుమేహము	0 4 0
రోగమేల కలుగును?	0 14 0	ఉబ్బసము	0 12 0
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 8 0	కలరా	0 2 0
ఆరోగ్యదర్శము	0 8 0	మళాచికము	0 14 0
ప్రకృతిచికిత్సాఉపన్యాసము	0 5 0	వేదాంతము, ఇతిరములు	
సుఖసంసారము క్యాలికోబైండు	4 0 0	హరివాసరము	0 6 0
,, అట్టబైండు	3 0 0	మహాయోగము	0 12 0
బాలనీతి	0 8 0	నిర్విచారజీవనము	0 6 0
బాలక్రిడలు	0 3 0	యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	గామతిర్థస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు	
ఆరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	1 భాగము	0 8 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0	2 భాగము	0 8 0
వివిధచికిత్సాగ్రంథములు		భగవద్గీతాసారము	0 6 0
ప్రకృతి ఆరోగ్య శైద్యము	1 4 0	ప్రకృతి వెనుకటి సంపుటములు	
ప్రాకృత చికిత్సార్థము		ప్రకృతి 4,5,6,7,11 సంపుటములు	
1 భాగము	1 8 0	ఒక్కొక్కటి	జల 1 8 0
2 భాగము	1 4 0	ప్రకృతి 12,13,14,15 సంపుటములు	
3 భాగము	1 8 0	ఒక్కొక్కటి	జల 3 0 0
4,5,6,7, భాగములు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	జల 1 4 0
ఎరిమా	0 14 0	17,18,19,20,21,22,23సంపుటములు	జల 3 0 0
ధ్యానచికిత్స	0 8 0		

ప్రకృతి

సమీక్ష సమీక్ష సమీక్ష సమీక్ష సమీక్ష

విషయసూచిక

ఏప్రిల్
1945
జి
సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0
బెజవాడ

ప్రణయలీల	...	53
సైకోపతి		58
నాడివ్యధ - సుచోవ్యాధి		60
ప్రకృతి వైద్యప్రచారము		63
రోగాంకురములు		64
ప్రకృతి వైద్యమంటే ఏమిటి?		67
ఆరోగ్యభాషణ		

C. P. B. C.

42

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక
సంపుటము 27 || బెజవాడ, ఏప్రిల్ 1945 || సంచిక 4

ప్రణయలీల

ఆంగీరసుడు

17 వ య స్సు

వాత్స్యాయనుడు శ్రీ పురుషులను ఏరుకొనుటను గూర్చి యిట్లుచెప్పెను శ్రీపురుషుల మధ్య ఉండ వలసిన తేడా అతిదెందు స్పష్టముగానే చెప్పెను “త్రివర్ణాత్ పృథ్వీ న్యూనవయస్కామ్” అనగా పురుషునికన్న శ్రీ యొక్క వయస్సు మూడు సంవత్సరములు మొదలకొని తగ్గిఉండవలసినదని వ్రాసెను అనగా వారిద్దరి మధ్య కనీసము మూడు సంవత్సరాలైనా తేడా ఉండవలసని ఆరము అంతకంటె నెక్కువ ఉండవచ్చు ననియును ఆరము

పురుషుని కన్న శ్రీకి అయిదు సంవత్సరములు ముందుగా యౌవనోదయమగును అనగా పదిహేను సంవత్సరములు జరుగు నప్పటికి శ్రీ రజస్వలగుచు నాజాతుగాను, పనివాటలు లేని వారును ఇంత కన్న పెండలకడనే రజస్వలయగుటయును కద్దు అట్లే పురుషులలోకూడా కాయకృష్టముచేసికొని జీవించేవారలలో 20 సంవత్సరములు వచ్చే వరకు మిథున వాంఛ తగ్గియే యుండును నాగరికుల మను కొనే వారి యిండ్లలో భోగముల మధ్య పెరుగుచుండుట వలన మగపిల్లలకు మిథునవాంఛ 17, 18 సం॥ ల లోనే కలుగును

ఏమైనప్పటికినీ శ్రీపురుషులమధ్య 5, 6 సంవత్సరముల వయసు తేడా ఉంటుము చాలా అవసరము

ఇరువది సంవత్సరముల వరకు బ్రహ్మచర్యము జరిపిన మగవాడు వయసు తేడా చూచుకో నక్కర లేకుండా యుక్తవయస్సు రాలైన ఆడుపిల్లను వివాహ మాడవచ్చును నా అభిప్రాయమిది అతడు 15, 16 సంవత్సరముల కన్యను వివాహమాడవచ్చును మిగతా విషయాలు సరిపడితే 24, 25 సంవత్సరముల కన్యను వివాహమాడినా పరవాలేదు కాని 15 సంవత్సరములకు తక్కువ యీడుగల పిల్లను వివాహమాడుటలో నేమీ సబబులేదు. ప్రారంభములో సంసారములో నేమీ చిక్కులు రావు కాని వయసు రానురాను మగవాని యందు పుంసత్వము లోపించిపోవుటయు మగవాడు

తాను వివాహమాడిన చిన్న భార్యను సంతోష పెట్టలేక పోవుటయు తటస్థమగును అందువలననే శ్రీ పురుషులమధ్య 5 మొదలు 10 సంవత్సరముల వరకు వయసు తేడా ఉండవచ్చును

మొదటి భార్య తన 30 వ యేటనో, 40 వ యేటనో చలిపోగా రెండవసారి వివాహమాడే సందర్భములో పురుషులు సామన్యముగా అదివరకు వివాహము కాని చిన్నపిల్లలను పెండ్లి ఆడుచుండుటయే మన దేశములో జరుగుచున్నది మొదట మొదట ఆ సంసారాలు సుఖ ప్రదముగానుండినా చివర, చివర హింసాకరముగా తయారగుతాయి ఎంత యెక్కువ చెప్పినా శ్రీ, పురుషుల మధ్య 15 సంవత్సరముల కన్న నెక్కువ తేడా ఉండుటకు వీలులేదు అనేక సంసారాలను చూచిన అనుభవజ్ఞులు ఈ విషయములలో ఐక్యకర్యముగా నే మాటలాడుతారు పురుషునికన్న శ్రీ మిక్కిలి చిన్నదైనపుడల్లా పురుషుడు తనయందు న్యూనభావాన్ని ఆరోపించుకొంటాడు, ఎవరు తమయందు న్యూనభావాన్ని ఆరోపించుకొంటారో వారియందు సహజముగా ఉండే శక్తులకూడా సరిగా పనిచేయవు ఈసంగతి అనేకతడవలు ఇదివరకే వక్కాణించి ఉన్నాను తనకన్న తనభార్యయందు కామశక్తులు ఎక్కువగా నున్నవని పురుషునకు తోచిన ప్రతి సందర్భములోను అతడామెను అనుమానించును అనుమానముతోనున్న మగవానికి తన భార్యయొక్క వినయ విధేయతలు విపరీతముగానే తోస్తాయి ఆసంసారము శ్రీకి అడుగు అడుక్కి పీడాకరముగానే ఉంటుంది

ఇరవై సంవత్సరములకు తక్కువ వయసుగల మగవాడు వివాహమాడవలసి వచ్చినపుడు మూడు సంవత్సరాలైనా చిన్నపిల్లనుచూచి పెండ్లాడాలి అనగా పదునెనిమిది యేండ్లవాడు, పదిహేను ఏండ్లపిల్లను పెండ్లాడవచ్చునేగాని, పదిహేను, పదిహేనేండ్లపిల్లను పెండ్లాడరాదు, పదునెనిమిదవయేడు వచ్చునప్పటికి మగవానికి సర్వాంగసౌప్తమేర్పడదు సాంప్రయోగిక శక్తులుంటవి. సంతానోత్పాదనశక్తికూడా ఉంటుంది నికా

అకలిగే సంతానము “జాతొవాన చిరంజీవే, జీవేద్వా దుర్బలేంద్రియః” అనే మాత్రానికి అనుగుణముగా ఉంటారు అంటే వానికికలిగే సంతానము దీర్ఘాయువు గలవారుగా ఉండజాలరు ఉండినా యింద్రియముల సౌష్ఠవముకలవారుగా ఉండరు కనుకనే వాత్సల్యమునుడుకూడా ‘త్రివర్ణాత్ ప్రభృతి’ అని వాడియున్నాడు అనగా కన్య యువకునికన్న మూడు సంవత్సరాలైనా చిన్నదిగా ఉండాలి అంతకన్న పెద్ద పిల్లను సుతరాము చేసుకోరాదు అయిదు సంవత్సరాలండటము సామాన్యముగా మంచిది. భాగ్యము బంధవ్యము, సౌందర్యము, మొదలగునవి కలిసివచ్చినపుడు కనీసపక్షముగా మూడుసంవత్సరాలు చెప్పబడినదేగాని సామాన్యముగా మూడుసంవత్సరాల లేదా చాలదు.

25 సంవత్సరాలు దాటిన మగవాడు వివాహమాడవలసి వచ్చినపుడల్లా సామాన్యముగా యుక్తవయస్సు వచ్చిన పిల్లను వివాహమాడుటయే మంచిది లేదా 1,2 రెండు సంవత్సరాలలో సంప్రయోగార్హత కలిగే కన్యనైనా చేసుకోవాలి నా ఆభిప్రాయమిది 25 యేండ్ల మగవానితో స్త్రీకి సంప్రయోగార్హతకల్గుటకు ఆమెకు 15 సంవత్సరాలు తక్కువ లేకుండా ఉండవలెను మన దేశములో సంప్రయోగార్హతకు రజోదర్శనమే సరియైన చిహ్నముగా లోనేకులు భావించుచున్నారు. నిజమేమనగా రజస్వల అయిననాట నుండి మిథునక్రియకును, సంతానోత్పత్తికిని ఆమె యందు శక్తి ఉంటుంది కాని ఆ శక్తి సంపూర్ణ సౌఖ్యము నొసంగునట్టిదిగా ఉండదు ఆమెకు కలిగే సంతానముకూడా దుర్బల సంతానముగాను, అకాల మరణాన్ని పొందే సంతానముగాను ఉంటుంది అందు వల్లనే 15 సంవత్సరాల లోపల గర్భాదానము చేయ కూడదని సుఖసంసారము నందు వ్రాసియుంటిని

కన్యావరులను నియమించే నేర్పడిన ఆపులు ఈ విషయము లన్నియు మనసులో ఉంచుకొని వరణము చేయుదురు.

విద్యావ్యాసంగములలో గాని, దేహపరిశ్రమను కోరే వృత్తులయందున్నవారికిగాని, మిథున భావములు ఆలస్యముగానే జ్వలించును. అందువలన కూడా భౌతిక శాస్త్ర పరిశోధనలు, చేస్తూనే తర్క వ్యాకరణాలలోనో, సాహిత్యగోష్టియందో తమ దృష్టిని కేంద్రీకరించిన యువకులు సంసారాన్ని పోషించే ఆర్థిక సామర్థ్యము

లేనపుడు ఒక భార్యను మెడకు కట్టుకొని, ఆ సంసారములో నుండి పెల్లగిలలేక తమకు ప్రియతమమైన పరిశోధనకు స్వస్తి చెప్పి చింతించువారిని మన మనేకులను నిత్యమూ చూచుచునే ఉన్నాము ఇంతే కాకుండా పరిశోధన యందు నిమగ్నుడై భార్య కామవాంఛను తృప్తిపరచుటకు వ్యవధి లేక ఆమెను తృప్తిపరచబోయి రెంటికి చెడి, బాధపడువారిని కూడా మన మనేకులను చూచుచున్నాము అందు వలన ఒక వివాహము కుదుర్చుటకు ముందు ఆ సంసారము నందుండే బాధ్యత వరుడు ఎరుగ గలుగుటకు అతనికి కనీసము 18 సంవత్సరాలైనా ఉండాలి అతని జీవితములో నే మార్గమును త్రొక్కతలచుకొన్నాడో సంప్రదించి మరీ వివాహ ఒంథములో ఆతన్న ప్రవేశ పెట్టాలి

పెండ్లికోసమే చదువుకొనేవారు కొంతమంది ఉన్నారు ఆ చదువుయొక్క లక్ష్యము వివాహమే వివాహమైన మర్నాడు చదువు మానేస్తారు వారు చదివేటప్పుడు కూడా ఆ చదువు కుంటిపడకలోనే ఉంటుంది అయితే యీ చదువు ఎందుకు చదువుతారూ అంటే యెక్కువ డబ్బుకట్టుము ఇచ్చేవారు, చదువులవల్ల నేదో లాభము ఉన్నదని నమ్మేవారు పల్లెటూళ్లలో నుండి వ్యవసాయము చేసుకొనేవారికి తమ పిల్లల నిచ్చుటకు వెనుకాడుతారు కన్యదాతలు చాలామంది యిట్లు మోసవాంతులు గలదు ఈ పిల్లవానికి పల్లెటూరిలోనుండి వ్యవసాయము చేసుకొనేవారికి ఉండు దేహ సౌష్ఠవము ఉండదు. శిశుగా చదువుకొనేవారికి ఉండే మనోబలము ఉండదు. మరికీనీటిని వడబోనే వస్త్రముల వలె వీరు బస్తీ జీవనములో ఉండే చెడుమార్గాన్నంతా స్వాధీన పరచు కొంటారు ఇట్టివారికి వివాహము చేయవలసి వచ్చినపుడు పిల్ల 5 యేండ్లకంటే నెక్కువచిన్నది కాని పిల్లనే వివాహము చేసి, విద్యకు స్వస్తి చెప్పటమే మంచిది

డబ్బున్నదిగదా అని కులగౌరవాల కొరకేమి యీడు కాని పెళ్ళిళ్ళు చేయటము చాలా ఘోరమైన పని అందువల్లనే స్త్రీ, పురుషుల మధ్య 5 మొదలు 10 సంవత్సరముల లేదా ఉండాలని వ్రాసియున్నాను. ఇట్టి సంసారాలు సుఖప్రదముగా ఉంటాయి రెండవ పక్షముగా వరుడు, వధువుకన్న మూడు ఏండ్లయినా పెద్దవాడుగా ఉండాలి. వరుడు అంతకన్న చిన్నవాడుగా ఉండరాదు. అలాగే పురుషుని కన్న స్త్రీ పదిసంవత్సరాలు చిన్నదిగా ఉంటే చాలు, ఆ సంసారము కూడా

సుఖముగానే ఉంటుంది. రెండవపక్షముగా ఒకనిభార్య అతనికన్న 15 సంవత్సరాలు చిన్నదిగా ఉండవచ్చును ఏ కారణము చేత కూడా అంతకన్న చిన్నదిగానుండరాదు.

కొన్ని ధగ్గళాస్త్రాలలో మగవాడు తన వయసులో మూడవవంతు వయసుగల అడుదానిని వివాహ మాడవచ్చునని ఉన్నది అవాగ్రహించిన ఋషులకాలము, దేశాచారాలు, స్త్రీ, పురుషులకుండే దాగ్ధ్యము మనోబలాలు నే నూహించ లేకుండాఉన్నాను ఇప్పటి కాలానుగుణ్యముగా వయోనిర్ణయము చేశాను ముందు ముందు కాలాల్లో నీ వయోనిర్ణయములో తేడాలు వస్తే రావచ్చు అప్పుడు దేశ కాల, పాత్రాను సారముగా ఆరసరమయిన మార్పులు చేసుకోవచ్చును.

18 ఆరోగ్యము

సుఖసంసారములో కన్యావరణము అనే ప్రకరణములో వధూవరుల ఆరోగ్యమునుగూర్చి కొంత వరకు వ్రాయబడినది అందు వెలుపటి చిహ్నములవలన లోపలి ఆరోగ్యమునెట్లు కనిపెట్టవచ్చునో కొంత వరకు వ్రాయబడి ఉన్నది అంతకన్న కూడా వివరముగా తెలుసుకొనుట అవసరము చిరకాలమునుండియు మన దేశమునందు షాస్త్రసాముద్రికము, దేహ సాముద్రికము, పుట్టుమచ్చల శాస్త్రము, మొదలగునవి వాడుకలో నున్నవి అవి విస్తృతములగుట వలనను, స్త్రీపురుషుల ఆరోగ్యము ప్రణయానికి ప్రధాన మగుటవలనను, నీ ప్రకరణములో ఆరోగ్యాన్ని గురించి యింకా కొంత వివరముగా చెప్పరాను.

ముఖజైఖరీవిద్య తెలిసినవారు ఏవిధముగా ఒకానొకరి ఆరోగ్యాన్ని గురించి తెలిసికొనగలరో రూపము అనే ప్రకరణములో వ్రాసిఉన్నాను ఎవరు నిలుచున్నప్పుడు తమ తలను ముందుకు వంచుకొని ఉండురో వారికి జెనుకపై పున రోగపదార్థము ఉండును. దేహము యొక్క జెనుకపై పున నాడీమండలము ఉండును. అనాడీ మండలమునందు అన్యపదార్థము చేరినపుడే జెనుకపై పు ఒరువగును. అబరువును సమకూర్చుకొనుటకు తల ముందుకు వంగుమ తల ము దుకువంగక నిలచెట్టిన యెడల వారి దేహముయొక్క జెనుక భాగము బరువగును అందువలనవారు తిన్న గా నిలుచుండజాలరు వారు తలయెక్కుకొని నడచినయెడల వారికి నడక సాగదు. ఇందువలన మనకు తెలిసేదేమంటే అట్టివారి

నాడీమండలములో మురికి చిక్కుకొన్నది వారు మొదట మొదట మిక్కిలి చురుకుగానున్నట్లు కాన్పించురు తరువాత వారి నాడీమండలమునందు నింకనూ యొక్కువ మాల్స్యములు చేరినతోడనే వారి చురుకు తనము తగ్గిపోవును అట్టివారికి మొదట కామేచ్ఛ యొక్కువగానుండి కొంతకాలమునకే నపుంసకత్వము ఏర్పడును స్త్రీలలో గర్భస్రావము, ఆకాల ప్రసవము, వంధ్యాత్వము, కలుగును

అన్యపదార్థము జెన్నులోనే కాకుండా తలలోకూడా చేరినపుడు మూర్ఛ, ఉన్మాదము, అపస్మారము, పక్షవాతము మొదలగు వ్యాధులకూడా తోడగును ఇట్టి వారుకూడా తమ తలను ముందుకు వంచుకొని ఉండురు తలయొక్క జెనుక భాగము లాపై యుండును ముచ్చలిగుట పూడిపోయి ఉండును, డబ్బుకోసము, కులగౌరవము కోసమని యిట్టివారిని వివాహమాడిన వారికి సంపూర్ణదాంపత్య సౌఖ్యము లభించదు

ఇతరదేశాలలో రక్తపరీక్షచేసి స్త్రీ, పురుషుల దేహాలలో సవాయిరోగ బీజములున్నవీ, లేనిది కనిపెట్టి వివాహ యోగ్యతను నిర్ణయించు చున్నారు మనదేశములో కూడా మనదేహములలోని రక్తమును తీసి పంపిన యెడల పెద్ద అనుపత్రులలో రక్త పరీక్ష (Wasser man tests) చేసి నిర్ణయింపగలరు. సర్వ సౌఖ్యములను సవాయి రోగము భంగపరచ గలదు అయితే యీ పరీక్షకు వెంతమంది ఒప్పుకొంటారు? నిజమే, కాని తన దేహములో సవాయి ఉన్నయెడల తాను పరీక్ష చేయించుకొని తమ దేహరోగ్యమును కుదుటపరచు కొనవచ్చును గదా. అట్లే తన తోటివారి ఆరోగ్యము కూడా పరీక్ష చేయించి వారు ఆరోగ్యవంతులైన తరువాతనే సంతానోత్పాదనను ప్రారంభించిన వెంతబాగుండును?

దీనికి పెద్ద అడంబరము కూడా లేదు భార్య భర్తలు సంప్రదించుకొని ఒక వారములోనే దేహము నందలి ఆరోగ్యము యొక్క స్థితిని నిర్ణయించు కొనవచ్చును. తరువాత కొద్ది కాలములోనే ఆరోగ్యమును కూడా పొందవచ్చును

వివాహ కాలమునకు పూర్వమే అప్తలైనవారు ముఖజైఖరీ శాస్త్రము నెరిగి ఉన్నయెడల వధూవరుల దేహరోగ్యమును తేలికగానే కనిపెట్ట వచ్చును. సవాయి ఒకటి, రెండు దశలలో ఉన్నప్పుడే చర్మము చూచిన

యెడల వారికి సవాయి ఉన్నదని ముందుగా నిశ్చయం పశ్చిమ పచ్చసెగ (Gonorrhea)ను దేహమునందు అణచివేసినప్పుడెల్లా చర్మము పలచబడి నిగ, నిగ లాడుచుండును ఇంతేకాకుండా ఒక కుటుంబములో తల్లిదండ్రులు, సవాయి, పచ్చసెగ మొదలైన వ్యాధులుగలవారైనయెడల ఆ కుటుంబములోని బిడ్డలు ఆయా రోగ ప్రవణతలు (predisposition) గల వారుగా ఉండే సూచి నిర్వివాదమైనది

చిన్నవయసులోనే త్వయ, ఉష్మాదము, మూర్ఛ, అపస్మారము మొదలగు వ్యాధులచే మరణించినవారి బిడ్డలకు కూడా ఆ రోగ ప్రవణతలు ఉండును కనుకనే వధూవరులను ఎన్నుకొనేటప్పుడు ఈ విషయములను మనసులో ఉంచుకొని నిర్ణయించవలెను

కాలు, చేతుల గోళ్ళు, ఊపిరితిత్తుల బలమును తెలియజేయును గోళ్ళు దృఢముగా నున్నయెడల ఊపిరితిత్తులు బలముగా నున్నవని చెప్పవచ్చును గోళ్ళు పలచగాగాని పగిలిగాని ఉన్నయెడల ఊపిరితిత్తులు దుర్బలముగా నున్నవని అర్థము. త్వయ, ఉబ్బసము, మొదలగు వ్యాధులచే బాధపడువారి గోళ్లమీద నిలువు గీరలుండును ఇవన్నీ ఒక తడవ చూచుటతోనే తెలిసే విషయాలను ముక్కుకూడా ఊపిరితిత్తులనే చెపుతుంది అందుకనే 'చంపకనాస' సౌందర్యమునకు చిహ్నముగా చెప్పబడినది 'చంపకనాస' అంటే సంపెంగ పూవువంటి ముక్కు గలది ముక్కు ఎండిపోయి ఉంటే ఊపిరితిత్తులలో కాలిపోయే వేడి ఉన్నదని అర్థము చీమిడికాక ముక్కు ఊపిరితిత్తులలోని శ్లేష్మమునకు గుర్తు

కన్నులు మెదడును చెపుతాయి కన్నులు విశాలముగా నుంటే మెదడుకూడా విశాలముగా ఉంటుంది కంటిలోని తెల్లగుడ్డు ఎంత తెల్లగా ఉంటే మనసు అంత నిర్మలముగా నున్నదని చెప్పవచ్చును కన్నులు ఎంత సోగలేరిఉండునో మనసుఅంత ఉల్లాసముగాఉండును కన్నులలో ఎర్రజీరలు ఉన్న యెడల మెదడులో చికాకు ఉన్నదని అర్థము

నోరు జీర్ణకోశము యొక్క ఆరోగ్యమును చెపుతుంది. నాలుకమీద, పన్నుల మీదను పాచి పేరుకొని ఉంటే జీర్ణకోశములోనూ, ప్రేగులలోనూ అమముపేరిఉన్నదని అర్థము. నాలుక ఎర్రగా వుండువలెఉంటే జీర్ణకోశములోను, ప్రేగులలోను మండము ఎక్కువగానున్నదని

గుర్తు. నాలుక పగిలి బీటలు వారి ఉంటే జీర్ణావయవాల లోనే కాకుండా జననేంద్రియాలలో కూడా మండము ఎక్కువగానున్నదనిగుర్తు

చెవులు చిన్నవిగాఉంటే తెలివిగలవారుగా ఉంటారని, చిరకాలమునుండి చెప్పుకొనుట కద్దు

దేహములో ఉండే మల, మూత్ర, శ్వాస అవయవాలలోని లోటును భర్తీ చేసే అవయవము చర్మము అందువల్లనే అవయవములో లోటుఉన్నా, చర్మముయొక్క మార్దవము, రంగు, కాంతి, స్థితస్థాపకగుణము, మాతి పోవును మలకోశము స్వధర్మమును సరిగా నిర్వహించనపుడు ఘనరూపమైన మలములు చర్మము క్రిందకు చేరుకొనునుగాన చర్మము పెళుసెక్కును మూత్ర అవయవములు తమ పనిని సరిగా నిర్వహించనపుడు ద్రవరూపమైన మలినములను చర్మము వెలువరింప వలసివచ్చుటచేత చర్మము క్రిందకు ద్రవరూపమైన మలములుచేరును అందువలన చర్మము కాంతి తగ్గి పాలిపోవును. వాయురూపమైన మలములు చర్మతలమునకు చేరినపుడు చర్మము యొక్క స్థితస్థాపక గుణము తగ్గి ఉబ్బియుండును ఇట్టిది ఊపిరితిత్తులలో రోగ మున్నపుడు మాత్రమే కనుపించును.

గోళ్ళకు ఎగువగానుండే చర్మము మిగతా దేహముకన్నా నల్లగా నున్నప్పుడెల్లా సవాయి మొదలగు వ్యాధులు దేహములో జీర్ణించినవని అర్థము

చుట్టత్రాగే వాని పెదవులు నల్లపడుటయు, పాడుము పీల్చేవాని కన్నులు ఎర్రపడుటయు ఉందరు ఎరిగిన విషయమేను. మితిమీరి కాఫీ త్రాగేవారి చర్మము నల్లపడుతుంది.

చుట్టపీల్చేవారు, టీ త్రాగేవారు, ఆ విషయము దేహములో నిమిషపుకొందురుగాన వారి కన్నులలో పసుపు కలిసిన ఆకుపచ్చని రంగు కనుపడును,

కనీసకపరీక్షించిన నింకా యెన్నో విషయాలు తెలుసుకోవచ్చును గాని అవి స్థూలముగా పరీక్షించుటకు వీలులేదు నూలముగా కొంతవరకు చెప్పవచ్చును

పాదరసము దేహములో జీర్ణించి ఉన్నప్పుడు కంటి నల్లగుడ్డుమీద నిగనిగలాడే తెలుపురంగు కనబడుతుంది కంటిలో నిట్టి తెలుపురంగు కనబడినప్పుడెల్లా దేహమునందుచర్మవ్యాధులు ఉన్నవనియు అవి పాదరసముతో అణచి పెట్టబడినవనియు తెలుసుకొనవలెను ఈ చర్మవ్యాధులకే కొందరు గంధకము వాడెదరు అట్టివాని

నల్ల గ్రుడ్డుమీద పసుపు పచ్చని ఛాయలు కనుపించును. పొగాకు వాడునట్టివారి కంటి యందును, లోహజాతి మందులు తినునట్టివారి కంటియందును, తుప్పురంగు కనబడును జ్వరములు క్వయినాతో అణచివేయఁడి నపుడు వారి కన్నులయందును, టీ యొక్క-వగా త్రాగు నట్టివారి కన్నులయందును, ఆకుపచ్చని ఛాయలు కను పించును.

ఇష్టముమీద పరీక్ష చేయుటకు వీలైనయెడల నింకా యెన్నో నూత్నోత్తములు చెప్పటకు వీలున్నది దీనికి ప్రత్యేకముగా “కనీనికానిదాన శాస్త్రము” ను చదవవలయును

స్త్రీలలో గర్భాశయము వృద్ధి పొందక గిడసగిరి ఉండును ఇట్టివారు ‘మాచకమృ’ లనబడుదురు వీరికి స్తన సౌందర్యము ఉండదు వీరికి గర్భధాగణము, సంతానము కలుగుటయు ఉండదు ఇంతేకాక డా యిట్టివారు శిశువులలోనే వార్ధక్యమును పొందుదురు సంప్రయోగమునందు వీరికి సంప్రయోగమైన యిచ్చ ఉండదు, సంప్రయోగమునందు వీరు త్వరగా డస్సిపోవుదురు ఇట్టి లోటు సామాన్యముగా పుష్కలభాగముగల వారిలోనే తటస్థపడును గర్భాశయము గిడసబారినవారికి తెలివి తేటలు కూడా చాలా తగ్గి ఉండును చాక చక్రము ఉండనే ఉండదు ఏపనియందును సామర్థ్యము ఉం

డదు. అయిన దానికి, కానిదానికి త్వరగానే కోపము వచ్చును ఆతి స్వల్ప కారణానికి నేడుచుచుందురు. ఇట్టి ఆమెను వివాహమాడిన గృహస్థు బాధను వర్ణింప నలవికాదు కనీనికానిదాన శాస్త్రము తెలిసిన వారు ఈ దశను సులభముగా కనిపెట్టగలరు

ఎడమకన్ను ఒడుగు భాగములో ఎడమ సగములో మొదటి భాగమున స్త్రీ జననేంద్రియముయొక్క స్థానమున్నది దానికి ఎగువగా గర్భాశయము యొక్క స్థానము గలదు ఆ చోట నల్లని మచ్చగాని, చుక్కగాని ఉన్నయెడల గర్భాశయము గిడసబారినదని చెప్ప వచ్చును అయితే ఈ పరీక్ష చేయటానికి స్త్రీ యిష్ట పడదు అందుచేత నీ పరీక్ష చేయుట నీలముగా కష్టమేను

మాటయొక్క ధ్వనినిట్టి కూడా దేహములో ఉండే ఒలమును నిర్ణయింపవచ్చును ఇట్లే మాటలవలన ఒకరి యందలి విజ్ఞానము, వాదపటిమ, వదరుపోతు తనము, వినయము, పెంకితనము, మూరత్వము మొదలయినవి స్థూలముగా గుర్తు పట్టవచ్చును.

గుండెలలో బలము ఉన్నప్పుడల్లా మాట స్ఫుటము గాను గంభీరముగాను ఉంటుంది

ఈ సంగతులన్నీ మనసులో పెట్టుకొని కన్యావరులను ఏరుకొనవలెను

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

ముసులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండా యోగ వాఙ్మయము వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కుష్ఠ, బొట్టి, ఉబ్బసము, శీయ, మూర్చలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు శుశిక్ష్మాధి మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్త రోగములకు శారీరక, మానసికములకు రుగ్మతల నివారణకు మరియు స్థూల దేహముల సన్ననివారుగను, దుర్బలశగిరులు బలిష్ఠులుగను, అందరికూడూ సౌందర్యవంతులుగను చేతన బడుదురు. వీడలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును వివరములు కోరువారు 0-6-01 పోస్టుచిక్కట పంపించినచో “ప్రకృతి ఔషధ్య” ము గ్రంథము పంపబడును.

ప్రకృతి చికిత్సాలయము, భీమవరం. (ప. గోదావరి జిల్లా)

ఇచ్చట సమస్త వ్యాధులును వివిధ ప్రకృతి చికిత్సల సహాయముచే నివారణపడును. చికిత్సాలయమునందు శోగులు నివసించుటకు మంచి వసతులు గలవు.

ప్రధాన చికిత్సకులు:— ప్రఖ్యాతి గాంచిన డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణగిరాజుగారు ఔషధసహాయము పొందదలచినవారు వారి వ్యాధివివరములతో రిఫ్రై కరరు పెట్టి పై చిరునామాకు వ్రాయవలెను

నైకో పత్రి

(స త్య మ)

సమృద్ధిము లేకపోవుటచేత నెంత చిన్నరోగమైనను నెంతడుస్సాధ్యమో నెంతమందియెన్ని బాధ లనుభవిస్తారో తెలుసుకొనుటకును మరొకవిచిత్రమైన కథను చెపుతాను, ఈ కథ కల్పితము కాదు ప్రత్యక్షముగా జరిగినది యథా తథాగా యెరుగుదును కాబట్టి తూ, చా,లు తప్పకుండా వ్రాస్తాను అతిశయోక్తి యేమీ లేదు

ఏదీకూడా అగంతకుముగా జరుగదు ప్రతి పనికిని కార్య కారణముల సంబంధమున్నది ఈ సంబంధమును తెలుసుకొనలేక, నిరోధించుటకు మనోనిగ్రహము లేక జిహ్వకు దాసులై కొట్టుకుపోయి అన్నిరోగాలను కొంతెచ్చుకొని, నానాబాధల పడుతున్నారు బాధలన్నీ పడునప్పుడు బాతకచర్మ లనో, కర్మ అనో, విధి బల వత్తర మనో వీరు తృప్తి చెప్పికుంటారు అదంతా యోగ మనో, కరణమనో సమాధానము చెప్పుతారు

ఇదంతా కర్మ ప్రభావము కాదనీ, అ.వార్యము కాదనీ, వార్యమేననీ, స్వయం కృతాపరాధమే ననీ, చేసుకొంది, యేమీ రాదనీ, అనుభవించండి పోదనీ - ఏదో అట్లాగే వస్తుందిలే అట్లాగే పోతుందిలే, వచ్చేటప్పుడు మనకు చెప్పి వచ్చిందా పోయేటప్పుడు మనకు చెప్పి పోవటానికి అని చెప్పేవన్నీ శుద్ధాబద్ధములని, తప్పును ఒప్పుకోలేని దొంగలుచెప్పే కుంటి సమాధానాలన్నీ యీ వ్యాసకర్త నిశ్చితాభిప్రాయము,

కథను చెప్పబోయే ముందు భార్య భర్తల సంబంధమును గూర్చి తెలుసుకొందాము

సృష్టి క్రమము జరుగుటకు శ్రీ పురుషు లిద్దరును అవసరమే ఈ రెంటిలో నే ఒకరు లేకపోయినను సృష్టి జరుగదు సృష్టి జరగాలనే యెక్కడో పుట్టిన అడవిల్లనైనా యెక్కడో పుట్టిన మగపిల్లవానితో కలుపుచున్నారు వీరిద్దరును సంసార శకటమును లాగుచున్నారు దాంపత్య జీవితము సుఖవంతముగా జరగాలంటే వీరిద్దరూ కూడబలుకుకొని నడవాలి

కాలము ఎట్లాగై నా గడచిపోతుంది. ఎవరి కోసము నిలబడదు జీవితమును బాగా గడుపుకోవాలంటే యీ కాస్త్రాలతో పనియుంటుందిగాని, యేదో ఒక విధంగా గడచిపోతుందిలే అని తృప్తిపడేవారికి ఇన్ని కాస్త్రాలతో పనేలేదు. ఒప్పుడు సృష్టిజాలమంతటిలోను ఉన్నత

స్థానమాక్రమించిన మానవునకును మిగిలిన పశుపక్ష్యాదులకును అటే లేడాఉండదు

శ్రీ పురుషులిద్దరిలోనూ యీ ఒమిరిక ఉండాలి వీరిద్దరూ యీక్రింది విధముగా భావనచేయాలి తదనుకూలముగా సంచరించాలి

నేను శ్రీని నాకు ఒక పురుషుడు అవసరము అందుటగాను నాతల్లిదండ్రులు నన్ను ఈయనకు ఇచ్చి వివాహముచేసినారు బ్రతికే నాలుగు గోడాలూ యీయన తోనే గడపాలి ఇచ్చటనే ఉండాలి ఆయనకు అనుకూలముగా ఉండాలి ప్రతికూలముగా ఉంటినా అంటే ఆయన ఒయటకు ఆనకపోయినా మనసులోనైనా అసహ్యించు కొంటాడు ఎక్కడ దాపరించిరిరా ఈ పాడుపీడ అనుకొంటాడు

చిన్నప్పుడు పుట్టింటి దగ్గర నేవో గారాబముగా పెరిగినా అదేగారాబము ఇక్కడ జరగాలంటే జరగదు. ఈ పరిస్థితులకు అనుకూలముగా మనమే మారాలి ఒక కామసౌఖ్యాన్ని పొందటానికి మొగుడు దగ్గరకు రాలేదు దానితోబాటు మిగిలిన కుటుంబభారాన్నంతా నేకుకూడా మోయాలి అని శ్రీభావనచేసి అందుకనుకూలముగా సంచరించాలి

ఇక పురుషుడు అనుకోవాలి గదా, సృష్టికి శ్రీ పురుషులు ఇద్దరూ అవసరమేను ఒక శ్రీతోగాని పురుషునితోగాని సృష్టి జరగదు అందువలననే ఈమెను నాకు అంటకట్టారు మా యిద్దరకు కలిగిన సంతానమే భావికాలానికి పెద్దవారవుతారు తల్లిదండ్రులను చెలికత్తెలను వదలి మా యింటికి వచ్చిన యీమెను జాగ్రత్తగా ఉపయోగించు కోవాలి పెట్టికి కొడితే అసలే పోతుంది

వీరిద్దరూ పెవిధముగా భావనచేసుకొని అంగాంగి సంబంధముతో సంసార శకటమును లాగారా అంటే దాంపత్య జీవితము స్వర్గతుల్య మగుతుంది. లేదా నరకము తయారే!

ఈ భావన శ్రీలోఉండి పురుషునిలో లేక పోయినా, పురుషునిలో ఉండి శ్రీలో లేకపోయినా, రసాభాసమే నిద్రము ఈ భావన పురుషునిలో మాత్రమే ఉండి శ్రీలో లోపించుట వలన నీ ఉభయుల దాంపత్య

జీవితము ఎట్లా భగ్నమైంది యీ క్రింది కథవలన
మాచదువరులే గ్రహిస్తారు

ఈమెది తెనాలి తాలూకా, పేరు మన సంపన్న గృహస్థు
నింటపుట్టినది. పేరు ప్రతిష్టలుల కుటుంబము తల్లి
దండ్రులకు కలిగిన మలుమారిసంతానము తొలిమారి
సంతానము విఫలమగుటచే నీ పిల్లను చాలా గారా
బముతో పెంచారు ప్రతిచిన్న కోరికనూ అడిగినదే
తడవుగా చెల్లించేవారు గీ మంటే చాలు, తన పని
పూర్తి అగుతుందను భావము ఈ పిల్ల మనసులో
చిన్నప్పడే నాటుకుపోయింది ఎన్ని జాకీలు పెట్టి
పీకినా యీ భావము బయటకుపోదు వీరితోబుట్టువు
లకు పిల్లలు లేకపోవుటచేత నీ పిల్లను అచ్చటనే
పెంచారు దానితో నీ పిల్ల పెంకితనము మరీ
యెక్కువైంది గీ మంటే చాలు కొండమీది కోతైనా
దిగివస్తుందనే భావము పాతుకుపోయింది

తాను ఒక స్త్రీననియు, ఒక మగవానితో కలిసి తాను
సంసారము చేయాలనీ, ఆ మగవాని సుఖదుఃఖములను
తాను పంచుకోవాలనీ, అచటనే అణగిమణిగి ఉండాలనీ,
ఆమెకు ఒకనాడైనా తోచలేదు తల్లిదండ్రులు
చెప్పనూ లేదు

పెరిగిపెద్దచైంది. ధనవంతుడు, ఆరోగ్యవంతుడు, బుద్ధి
మంతునకిచ్చి పెండ్లివేశారు అతను విశ్వవిద్యాలయ
పట్టభద్రుడు, వైద్యశాస్త్రవిశారదుడు, సాంప్రదాయ
కుడు మంచి చెడ్డలను విచారించు కోగల ఆలోచనా
వరుడు

కాపురానికి వచ్చింది చిలకా గోరింకలవలె కాలము
గడుపుతున్నారు ఇట్లా ఉండగా నీమెకు ఒకటి,
రెండు చిన్న రోగాలు వచ్చినాయి ఆందికలోని తొట్టి
వైద్యము చేసినారు నయమైంది

రోగము వచ్చిందిగదా పాపమని మొగుడూ అత్తా
చాలా గారాబముతో చూచారు చాకిరీ చేశారు
రోగము నయమైంది

“ఎక్కడ అరిగిపోతుందోనని మొగుడూ అత్తా చాలా
గారాబముతో చూస్తున్నారు ఈ అదృష్టము అంద
రకూ ఉంటుందమ్మా అని చుట్టుప్రక్కల వాళ్లంతా

అనిపోయేవారు ఈ మాటలన్నీ విన్న ఆమె అను
కోనేదిగదా- నేను చాలా అదృష్టవంతురాలను కాబట్టే
నన్నిట్లా వీరు చూస్తున్నారు, చాకిరీ చేస్తున్నారు,
ఇంకా రోగమువస్తే యింకా గారాబాన పెట్టుతారు.
రోగము ఉన్నా లేకపోయినా రోగము వచ్చినట్లే
పడుకోవాలి

మొగుడూ, అత్తా నాకు చాకిరీ చేయటానికే పుట్టారు.
నేను ప్రత్యుపకారముగా వారి కేమీ బదులు వీర్చవల
సిన పనిలేదు కడుపునిండా తినడము, జెల్లకిలా పడు
కోవడమేనాపని ఇంకోలోని పనిపాటలతో నాకేమీ
పనిలేదు ఏవియెట్లా పోలే నాకేమి? అని మనసులో
రూఢిచేసుకొంది మనసులో కలిగిన కోరికయే భౌతిక
ముగా వ్యక్తమైనాయి నిద్ర వచ్చినా రాక పోయినా
పడుకోవడము మొదలు పెట్టింది నాలుగు కోణాలు
గడచే ఉప్పటికి ఇదే అలవాటై పోయింది చివరకు
మార్పుకొనుటకుకూడా శక్యము కాలేదు ఇదే మాన
సికమైన హిస్టరీయా.

ఈ రోగము పుట్టుకుందానే ఉండాలి గాని పుట్టిందా
అంటే పుడకలతో గానిపోవ

ఈ ఆయుడు, ఆరు సంవత్సరములూ తన జీవనికన్నా
యీమెనే యెక్కువగా ప్రేమించిన భర్త యీమె
ముడ్డికూడా కడిగాడు

తన కొడుకును బట్టేగాక, రోగము వచ్చింది పాపమని
మానహీనమైన మాటలన్నీ పడి, తన కూతురు కన్న
నెక్కువగా ప్రేమించింది కాబట్టే అత్త అడ్డమైన
చాకిరీ చేసింది

ఏమో బాగుపడుతుందని అటు పుట్టింటివారు ఇటు
ఆత్తింటి వారు కూడా చాలా చాకిరీ చేశారు బాధ
పడ్డారు. ఆమె ఒక్కలే వేరు విధముగా భావనచేయుట
చేత, ఆమె జీవితమే వ్యర్థమై పోయింది వీరు చేసిన
చాకిరీ అంతా వ్యర్థమైపోయింది

ఆమెయొక్క తప్పుడు నిర్ణయమువలన నింత మంది యీ
శిక్ష ననుభవించారు ఆమె నిర్ణయమే సరిగా నున్నట్లై
యితే యీ బాధలే కలిగేవికావు

ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ వారి చికిత్సాలయం, బెజవాడ.

ఇచ్చట సమస్తవ్యాధులకు చికిత్సలు చేయబడును ఇతరవోట్ల యున్న రోగులకుకూడ సలహా లివ్వబడును.

వివరములకు ప్రకృతి శర్మ, ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ - బెజవాడ అని వ్రాయుడు.

నాడీవ్యధ - మనోవ్యాధి

(ఫిబ్రవరి సంచిక తరువాయి)

డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావు,

ప్రకృతి వైద్యులు, వేటపాలెం

మనోవ్యాధినుండి విముక్తియగుటకు పరోపకార చింతయే పరమావధమని ముందు వ్రాసియున్నాను ధనమును గాని, విద్యను గాని సంపాదించుటలో విశేషములేదు దానిని సద్వినియోగము చేయుటలోనే గొప్పతనమున్నది మనశ్శాంతి యున్నది దానము చేయుటలోను ఉపకారము చేయుటలోను, ప్రతిఫలము తోరరాదు స్వార్థము నపేక్షించి చేయుపనులు వ్యర్థములు, ఇతరులు సంతోషించవలెననిగాని, మెచ్చుకొనవలెననిగాని, బిరుదులు సంపాదించవలెననిగాని, ఇతరుల బాధపడలేక గాని చేయు దానములు నిరుపయోగమైనవి మనము చేయు దానములలో పాత్రలే గుర్తించి చేయుటకు గరము నీవు దారిన వెళ్ళుచుండువు, బిచ్చగా దొకడు కానీ తొరకు నీవెంటబడును నీవు లేదన్నను రావద్దన్నను నిన్ను విడిచిపెట్టడు నీ పని భంగమవుననియో వాని బాధపడలేకయో, ఒక కాని యిచ్చి పంపివేతువు కాని ఆ దానము నిరుపయోగమైనది ఒక గుడ్డివాడు వీధి ప్రక్కన కూర్చొని కాని బాబూ, కాని బాబూ, గుడ్డివాడిని బాబూ, కడుపు కాలిపోతున్నది బాబూ, అని మొరపెట్టుతూ ఉంటాడు. వాడు మిమ్ములను చూడలేడు నీవెంటరాలేడు నీవు వాని దీనాలాపముల నాలకించి వాని తొక దానము చేయుదువేని అది నీకు పరమానందమును కలుగ జేయును నిన్ను భగవంతు డాశీర్వదించి రక్షించును

మనము నిరుపయోగమైన ఖర్చులు అనేకములు చేయుచున్నాము. అఖర్చులో పదియవపాలు సద్వినియోగము చేయుదుమేని అది మన జీవిత సౌఖ్యములకు పునాదిగా ఏర్పడగలదు మన యింటికి ఏ ఆర్థరాత్రి వేళనోనలు గురు బంధువులవస్తే ఇంట్లోవస్తువులున్నా లేకపోయినా అప్పుతెచ్చియైనా వారికి పెట్టి పంపుతాము ఎంత పెద్ద పీటలువేసినా వెక్కిరించే పోతారు, కాని ఏచింతకాయ తొక్కుతోనో గోగుతోక్కుతోనో పరమానందపడే అభివ్రాత ఒకపూట పెట్టలేము ఎందువలన? పెట్టలేకయా? కాదు. పరమార్థ చింతలేకనే ఈ రోజులలో రైలు ప్రయాణాలలో మూడవ తరగతి టిక్కెట్టు దొరక జప్పుడు సెకండ్ క్లాసు టిక్కెట్టుయినా కొని ప్రయాణముచేస్తున్నాము. ఎంతో నిరుపయోగము గా పాడై

పోతున్నది కాని ఏబుద్ధిమంతుడైనా “రామార్పణమని” ఒక్క పావలా దానము చేయుచున్నాడా, పరోపకారములోనున్న మహత్తు ఆర్థమగు వరకు ధనము వ్యర్థమై పోతాయుంటుంది మనవలన సోదరమానవుల సంతోష పడితే ఆ సంతోషము మనలో ప్రతిఫలిస్తాయుంటుంది ఇదియే గొప్ప ప్రకృతి రహస్యము

ఇది ఘమారు పాతికముప్పది సంవత్సరముల నాటిసంగతి ఒక రోజున మా యింటికి రాత్రి 9 గంటల వేళ నొక బ్రాహ్మణుడు వచ్చి వాకిట పంచలో చదువు కొనుచున్న నన్ను భోజనము కావలెనని యడిగినాడు నేను వెంటనే లోనికి వెళ్లి మా అమ్మగారితో ఈ సంగతి చెప్పగా ఆమె వంట : యిపోయినది, మళ్ళీ ఎక్కడ వెంటచేసేది అయినను వెళ్లమనిచెప్పి అని విసుగుతో అన్నది నా మనస్సు చిటుక్కుమన్నది కష్టమేసినది ఆమెను వంటచేసి పెట్టమని బాధించడమా, లేక అయినను వెళ్లమనడమా తోచలేదు ఏపనియైనను ఇతరుల బాధవలన చేయు పనులు నిరుపయోగమైనవి గనుక, ఆమెను బాధించకుండా ఆ బ్రాహ్మణుని వెళ్లమని చెప్పి పంపితిని కాని నా మనస్సు బాధించుచునే యున్నది అయిన వెక్కిరిస్తూ భోజనము దొరికినదో లేదో యని నా మనస్సు బాధింప మొదలుపెట్టినది ఆరగంటవరకు అలాచిస్తూ ఆరుగమీద కూర్చున్నాను నాకు ముందుపెట్టి మా అమ్మగారు లోపల భోజనము చేయుచున్నది నేను తొందరగా ఇంట్లోకివెళ్లి “అమ్మా మామయ్య వచ్చాడు, ఆన్నం ఉన్నదా” అని నవ్వుకుండా తమాషాగా అన్నాను “ఎంతలో వంటచేస్తారేరా” అంటూ ఆమె త్వరత్వరగా భోజనం ముగించుకొని, చెంబుతో నీళ్లు తీసికొని మామయ్య ఎక్కడరా అంటూ వాకిట్లోకి వచ్చింది నాలో నేను నవ్వుకుంటూ ఆరుగమీద కూర్చున్నాను “ఒంటెలకు వెళ్లాడులే అన్నాను అంతట చెంబు అక్కడ పెట్టి లోనికి పోయి నిప్పురాజేసి వంటకు సిద్ధపడుచుండెను నేను లోనికి పోయి “ఎవరికేవంట” అన్నాను మామయ్యకురా అన్నది మామయ్యరాలేదు. భీమయ్యరాలేదు నిప్పు చల్లార్చిరా అన్నాను ఏమిరా వేళాకోళముగా మాట్లాడుతావు? వచ్చినమాట నిజమా అబద్ధమరా అన్నది.

అరగంటముందు బ్రాహ్మణుడు వస్తే వంటచేయలే నంటివే ఇప్పుడు ఓపిక ఎట్లావచ్చిందీ అన్నాను ఆమె నిర్జీవమైపోయింది మనస్సు కరగి ఇండి నోటమాట రాలేదు ఆమె తన ప్రవర్తనకు తాను పశ్చాత్తాపపడ్డది ఆమె మనస్సు మారిపోయింది ఆ దినమునుండి ఈ కోజావరకు ఏవేళ ఎవరు వచ్చినా (ఆమె కన్యస్తతగా నుండిగాని లేక ఏదోపెద్ద యిబ్బంది కలిగినప్పుడుగాని తప్ప) వంట చేయుటకుగాని భోజనము పెట్టుటకుగాని కాదనదు. అప్పటి నుండి ఆమెకు పకోపకారచింత ఆధికమైనది

ఇతరుల సొత్తు ఆపహరించవలెనని అపేక్ష పెట్టుకుంటే ఆకలితోవచ్చే ఇరుగు పొరుగువాండ్ల మీద సానుభూతి లేకపోతే మనము స్వార్థులమై మన సుఖాలనే చూచు కుంటూయుంటే మన సుఖాలనే కాపాడు కొనుటకు ప్రాప్తికలరాదుతూయుంటే ఈ వ్యాధి నివారణగాదు, మానవుడు సుఖపడలేదు

జీవితమును క్లుప్తపరచు కొనుటకు ప్రయత్నముచేయవలెను దీనివలన కోరికలు ఆశలు చింతలు నశించి పోవును మనస్సుకు ఆనందము కలుగును

ఈ ప్రపంచము అల్పాహార విందులను ఆనందించుట శ్రద్ధపడెనది కాదనియు మానవుని ఆంతఃకృత్తులను వృద్ధి చేయుటకు పారశాలవంటిదనియు కష్టములు మానవాభివృద్ధికి సహాయ పడుననియు ఆజ్ఞానము వలన ప్రకృతి సూత్రములను తిరస్కరించుటచే కష్టములు వృద్ధియగు ననియు తెలిసికొనవలెను. కష్టములు స్వాస్థ్యసంకటములవంటివి కలరా, టైఫాయిడ్, స్పృహకము మొ॥ తీవ్రరోగములు శరీరమును శుద్ధిచేయుటకు సంభవించుచుండును ప్రపంచములోని విషవాయువులను బహిష్కరించి శుద్ధిజేయుటకు తుపానులు (cyclones) బయలుదేరును. అలాగే మానవుని ఆజ్ఞానమును తొలగించి జ్ఞానవంతునిగాజేయుటకు కష్టములు సంభవించుచుండును. ఒకనికి దారిద్ర్యము వచ్చినపుడు గాని, భార్యయో, ఆత్మంతరియ్యియైనపుడు చనిపోయినపుడు గాని భగవచ్చింత వృద్ధియగును జ్ఞానవంతుడగును. కష్టములు మానవుని బాధించుటకు వచ్చుటలేదు ఆజ్ఞానమునుతొలగించి జ్ఞానమార్గమును చూపుటకు పరమేశ్వరుడుచేయు శ్రమవంటిది తెలిసికొనవలెను మనోవ్యాధులు ఆజ్ఞానమువలన కలుగుచుండును గనుక, జ్ఞానవంతులగుటయే దానినితగిన చిత్త్య.

నాస్తికులుకూడ (భగవంతునిపై నమ్మకము లేని వారు) ఈ వ్యాధికి లోనగుదురు గాంధీమహాత్ముడు తన జీవితమును 10 వేలకు భీమా చేసి మొదటి పీరియము చెల్లించిన తరువాత ఏకాంతముగ కూర్చొని ఈక్రింది విధముగ దీర్ఘలోచన చేసినారట “నేనెందుకు భీమా చేసినాను, త్వరగా చనిపోవుదనను భయముమొదటిది భగవంతునిపై విశ్వాసము లేకపోవుట రెండవది. భగవంతుని నమ్మిన వానికి ఆకాలమరణ మెందుకు సంభవించును? నాభార్యకంటెనేను ముందుమరణింతునని ఎవరు చెప్పగలరు పోనీ నేనే ముందు మరణించెద ననుకొందము ప్రపంచములో భీమా చేయక మరణించిన వారెందరున్నారు వారి భార్య లెట్లు జీవనము చేయుచున్నారు. అలాగే నాభార్య ఎందుకు చేయకూడదు. ఈవిధముగ వితర్కించు కొని ఇవి యన్నియు భగవంతునిపై విశ్వాసములేని పనులనియు, ఇవి మనోవ్యాధులకును ఆకాలమరణమునకు దారి చూపుననియు భావించి భీమాను రద్దుచేసికొనెను పర్యవసానములో గాంధీగారి కంటె (కస్తూరిబాయి) వారి భార్యయే ముందు మరణించినది మహాత్ముడు దీర్ఘాయుష్ముంతుడైయున్నాడు. కాబట్టి ప్రతిపక్షములోను భగవంతుని నమ్మివారిపై ఆధారపడుట వలన, మనోవ్యాధు లంతరించి సమస్త సౌఖ్యములు చేకూరును

భగవత్సంబంధమైన సగ్గఁధములను పరనచేయు టత్యవసరము భగవద్గీతను పారాయణము చేయుచూ, అచరణలో పెట్టుకొనుట, పురాణములనువినుట, ధనికులైన వారు పురాణములనుచెప్పించు, ఉత్తమగ్రంథములను అచ్చువేయించి ప్రపంచమునందు విజ్ఞానము నభివృద్ధిజేయుట-ఇత్యాదులు మన శ్వాంతినిచ్చును

జ్యోతిష్యము మీద వచ్చినమ్మకము గలవారు గూడా మనోవ్యాధితో బాధపడుతూయుంటారు వీరు ఏ పని చేయ బోయినా అనుమానం, తారాబలాలు చంద్ర బలాలు చూడనిది ఏపనిచేయలేరు చీటికిమాటికి ప్రశ్నలడుగుట, అరచేతులుచూపుట, జాతకాలు వ్రాయించుట, సోదియడుగుట మొ॥ వి చేయుచుండురు. జాతక ఫలితాలు, ప్రశ్న ఫలితాలు ఆనుకూలముగా నుండునిచో మనోవ్యాధి మరింత పెద్దదగును. ఆననుకూలమైన విషయములను తెలిసికొని విచారపడుటకంటె, తెలిసికొనకుండుటె ఉత్తమమైన పద్ధతి Ignorance is Bliss, కాబట్టి మనోవ్యాధినుండి విముక్తి యగుటకు జ్యోతిష్యము సంపూర్ణముగ మరచిపోవలె.

అన్నిటికంటే ముఖ్యవిషయమేమనగా - మనస్సును దాని ప్రభు వచ్చినట్లు తిరుగనీయక, కట్టుబాట్లు చేయుటవలన మనస్సు ఒక్కరోజులో కట్టుపడదు ఇది చాల కష్టమైన పనియేగాని, సాధనవలన నెరవేరగలదు అనుకూలప్రదేశమును, అనుకూల సమయమును చూచుకొని ఒక కుర్చీలో పరుండిగాని, కూర్చునిగాని, శరీరమును సడలించి (Relax చేసి) నెమ్మదిగా ప్రాణ వాయువును పీల్చి వదలుట కథ్యసంపదలను గాలి పీల్చునపుడును, వదలునపుడును, ప్రకృతియందున్న దైత్యశక్తులు (భగవచ్చక్తులు)లోని క్రిప్తవహించుచున్నట్లును శరీరమంతయు వ్యాపించుచున్నట్లును ఊహించుకొనుచుండవలెను వ్యాపార సంబంధముగు చింతలన్నిటిని మరచిపోవలెను కొంతసేపు గాలి పీల్చి వదలినతరువాత కన్నులు మూసికొని, ఏ విధముగ ఆలోచనలు మనస్సు నాక్రమించుచున్నవో జాగ్రత్తగా గమనించుచుండవలెను నిరుపయోగమైన ఆలోచనలను నెమ్మదిగా బహిష్కరించుచుండవలెను శరీరారోగ్యముకాపాడుకొనుటకు పశ్చాత్తాపమును కృమముగ తగ్గించి, అపశ్చాత్తాపమును వృద్ధి చేయుటవలన పాపకృత చింతనాభిలాష లందరకు తెలియును అలాగే మానసికారోగ్యముకొరకు నిరుపయోగమైన ఆలోచనలను (Negative Thoughts) (భయము, కోపము, అనూయ)

మొలవానినిబహిష్కరించి (Positive thoughts) సదా ఆలోచనలను వృద్ధిచేసి కొనవలెను మానవుడెంత సంపాదించినా, ఎంత విశ్వరూపు ననుభవించినా చిల్లి గవ్వయైనను బెంటరాడు శరీర సం|| రోగములన్నియు వారణముతోనే అంతరించును గాని మానసిక వ్యాధులు మాత్రము నశింపవు అవి మన శరీరమంతయుండి ముందు జన్మములో గూడ కాధించును కాబట్టి యీ మానసిక వ్యాధులను ఈ జన్మలోనే నివారణ చేసికొనుట తత్వవసరము

Diseases of the soul, created by perverted mental vision and lack of self control continue after death, afflicting the soul in the spiritual life just as heavily as on this side of the "Great Divide", while diseases of the Physical body may terminate at death, abnormal conditions of mind and soul continue on the spiritual planes of life, Therefore our spiritual salvation, as well as physical health depends upon the correction of our perverted mental vision and upon overcoming our lack of self-control, Self control is the master key to the solution of all our troubles and of all higher development on the mental, moral and spiritual planes of being

[Lindlahr]

7-వ అఖిల భారత ప్రకృతి వైద్య మహాసభ

1945 సం॥రము మే 31, జూన్ 1, 2 తేదీలలో తిరుచనాపల్లి జిల్లా పుదుక్కోటలో జరుగును

మధ్యపరగణాలలో సుప్రసిద్ధ నాయకులైన, బాబు పురుషోత్తమదాసు టాండన్ గారు అధ్యక్షత వహిస్తారు

డా॥ శర్మ, కె. లక్ష్మన్, బి. ఏ, బి. ఎల్, యన్ డి గారు

కాశ్మీర శాఖకు అధ్యక్షులుగా ఉండురు

థిల్లీ వాస్తవ్యులు సేట్ లక్ష్మీనారాయణ గొడోడియాగారు

పతాకోత్సవమును జరుపుతారు

శ్రీ యస్. జి. నరేశ అయ్యర్, ఆహ్వాన సంఘాధ్యక్షులు

సభ్యత్వ చందా రు 5 లు.

ఆహ్వానసంఘ సభ్యత్వ చందా రు 15 లు.

శక్తిగలవారు శక్తిగలిగినట్లు సహాయము చేసి ప్రకృతివైద్య అభిమాను లెల్లరును విచ్చేసి

సభను జయప్రదముగా జరుపగోరుచున్నాము

ఇట్లు, ఆహ్వాన సంఘము

ది ఇండియన్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ నాచురల్ డిరాప్యూటిక్స్, పుదుక్కోట, టెచ్చి.

ప్రకృతి వైద్య ప్రచారము

వాడపల్లి మురహరిరావు.

9—4—45.

1. ఈ మధ్య ఏప్రిల్ 4, 5 తారీఖులలో శ్రీగొల్ల పూడి సీతారామశాస్త్రిగారు స్థాపించిన వినయాశ్రమములో శిక్షాశిబిరమునకు ఆహ్వానము మీద వెళ్ళితిని. ఆ విద్యార్థులకు ప్రకృతి జీవనము ప్రకృతి వైద్యమును గురించియు గ్రామ పునర్నిర్మాణములో పవిత్ర జీవితమెంత ముఖ్యమో నిరూపించుచు ఆహార పవిత్రతను గురించియు ఆహార రహస్యమును గురించియు రెండురోజులు విద్యార్థులకు విపులముగా నుపన్యసించితిని ఎంతమొండి వ్యాధులైనను ఎనిమా, పండ్లరసము, కూరలు, చెఱకురసము, కొబ్బరినీరు, తేనె, మర్దన, తొట్టివైద్యము వగైరాలతో తేలికగా నయము చేసికొనవచ్చుననియు వివిధరకములైన విషపు మందులతో ప్రకృతి నడ్డుపరచి వ్యాధులనణచి అకాల మృత్యువుపాలఁబడవలదని విద్యార్థులను గోరితిని. విద్యార్థులకు వివిధ ప్రకృతి వైద్య రహస్యముల గూర్చి చెప్పితిని.

2. మార్చి నెలలో మొదటి వారములో వంగ వోలు తాలూకా కొత్తపల్లి గ్రామములో జరిగిన తాలూకా ఆయుర్వేద ప్రచారక సభకు ఆహ్వానము మీద వెళ్ళితిని. ఆసభలో సనేక ప్రముఖులైన యాయుర్వేద వైద్యులు పాల్గొనిరి. అందు ప్రకృతి వైద్యమును గురించియు ప్రకృతియాహారమునుగురించియు నీ వైద్యము ఆయుర్వేదములోని భాగమనియు ఈ ముఖ్యభాగము స్వస్థవృత్తమను శీర్షికక్రింద నుండెననియు నీ వైద్యమును చరకాచార్యుల వారభ్యసించిననియు జెప్పుచు

వైద్యులు పవిత్రమైన జీవనము చేయవలెననియు . ప్రతి పదిమైళ్లకొక ప్రచారకశాఖ యుండవలెననియు జెప్పితిని. ఆయుర్వేదము క్రిందనే హోమియోపతి, ప్రకృతి వైద్యము కలిసి పనిచేసి యీ పాశ్చాత్య యెల్లోపతిక్ వైద్యము నెదుర్కొన వలెననియు జెప్పితిని. 3. నిలవరం గ్రామములో గ్రంథాలయ వార్షికోత్సవ సందర్భమున వివిధవిషయములను గురించి చెప్పుచు ప్రకృతి వైద్యావలంబనముయొక్క ప్రాముఖ్యమును గూర్చికూడ చెప్పితిని

4. శ్రీ మహాత్మాగాంధీ గారికి నాకు జరిగిన యుత్తర ప్రత్యుత్తరములలో నాయుర్వేద వైద్యము క్రింద ప్రకృతి వైద్యము గూడ నున్నదనియు అట్టిగొప్ప ప్రకృతి వైద్యమును మరుగుపెట్టి మిందులే ముందర కనబరిచి యీ వైద్యమును వెనుకబెట్టిననియు, నిరూపించుచునైదుపుటల యుత్తరమును వ్రాసితిని. ప్రకృతి వైద్యాశ్రమములను స్థాపించి తోడ్పడవలెనని కోరియుంటిని.

~~~~~

## సభలు

1. ఆంధ్ర ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ సభలు భీమవరం ప్రకృతి ఆశ్రమములో 1945 జూను 7 వ తేదీన జరుగును.

2. కృష్ణాపుష్కర సందర్భమున బెజవాడలో 8 వ అఖిలభారత ప్రకృతి వైద్య మహాసభ జరుపుటకు ఏర్పాటులు చేయబడుచున్నవి.

~~~~~



రో గాం కు ర ము లు



పువ్వాడ పేర్రాజుగారు.

శ్మశానమున కున్నట్లు సన్యములకు గలుగు రోగములు
 బీజమునందే యుండుననియు విత్తనములు జాగ్రత్తగా
 పరిశోధించి ఎంచి పంటపండిన చేసునుండి సంపాదించి
 అతి చెడకుండ జాగ్రత్తబెట్టి సరిగా తయారుచేసి నీడ
 పరచిన పొలమునందు అదునెరిగి సకాలమున చల్లిన సరి
 యగు పంటపండుననియు లేకున్న ఫలించవనియునుచెప్పు
 దురు, పంట విషయములోనే జాగ్రత్త ఆవుసరమైన
 విలువలేని సంతాన వృద్ధి కోరెడు మానవజాతి విషయ
 మున ఎంత జాగ్రత్త అవసరమో వేరుగ జెప్పనవసరము
 లేదు, చెడి తిరిగి సర్వసంకటములును సంపాదించి
 సంతానమును గనేడు శ్రీ పురుషుల సంతానమెట్లు
 ఆరోగ్యముగ బెరుగగలదు, పెండ్లి యయిన జాలనని
 యొకప్పుడోగ కుటుంబమునుండియో త్వర రోగకుటుం
 బమునుండియో బాలబాలికను సమకూర్చి వివాహము
 జేసి వారికి గలిగెడు సంతానము రోగిష్టిదైన పూర్వ
 జన్మకర్మకు ముడిబెట్టుట యెట్టి వివేకము, విప్రోక్తైన
 చెట్టు మరియొక టెట్టుగును? మనుష్యులకుగల సర్వరోగ
 ములును వారి శుక్లకోశితములందు నూత్నతీ నూత్న
 రూపమున ఉండి తీరును పరమాత్మునియొక్క కరుణచే
 సాధారణముగ మిక్కిలి బలవంతమై నటువంటిన్ని
 రోగాంకురములు లేనటువంటిన్ని రక్తము నుండియే ఈ
 శుక్లకోశితములు తయారగును బొత్తిగా జెడిన శరీ
 రమునందు అట్టి రక్తము లేనపుడు ఉన్న దానిలో మంచి
 భాగమునుండి తయారగును ఈరోగాంకురము లొక్క
 ప్పడు, విజృంభించుచు మరియొక తిరి అణగియుండును.
 సంయోగము విజృంభించియున్న సమయమున జరిగిన
 యెడల తప్పక సంతానమునకు ఆయా రోగములు సంక్రి
 మించును, గాన సంయోగము భార్యాభర్త లిరువురును
 పనిపాటులు చేసి విసిగి విశ్రాంతి గోర సాయం సమ
 యములందును, బెబ్బలాడి మనోవికలత గలిగినపుడును,
 అతిభయము, విచారవం మొదలగు వానివలన మనస్సుచెడి
 యున్నపుడును గాక ఉభయులును ఆరోగ్యముగ నుండి
 వాంఛించినతరుణమందు, ఒడలికతీరి నిర్మలముగా నుండు
 ప్రాతఃకాలమున జరుగవలసి యున్నది తెచ్చిపెట్టు
 కొన్న ఉల్లాసము పనికిరాదు సంయోగ మొక నిత్య
 కర్మయని తలపాగు విత్తనములలో పనికిమాలినవాని
 నేరిపారవేసినట్లును, ఉపసర్జకములలో చల్లని విధ
 మునను, శ్రీ పురుషులందు దీర్ఘరోగములకు గురియైన

వారిని నీక్రియకు తగరని వదలివేయవలెను. హిండు
 వులందు, దరిదుర్లైనను, కుష్టుమొదలగు రోగములు గల
 వారైనను సరే, పెండ్లి అయితీరవలె ననెడు సచారము
 గలదు ఇదిచాలాదుస్థితి దేశము మంచిస్థితిలో నుండ
 వలెనన్న సరియైనయారోగ్యస్థితిలోనుండి సంతానము
 గనుటకర్తవలెనవారికిని మాత్రమే పెండ్లిచేయవలెనుగాని,
 పనికిమాలిన రోగులకును, కుటుంబపోషణకు అనర్హులైన
 వారికిని పెండ్లిచేయక విడిచిపెట్టిన యెడల దేశస్థితిమారి
 పోవును గర్భిణి ఆనారోగ్యవంతురాలై, వేవిట్ట మొద
 లగుబాధలచే లేవలేక అన్నహితవులేక అనేక విధములైన
 విదాహిపదార్థములుతినుచు దానగర్భమందలి శిశువు తల్లి
 యారోగ్యముతో బాటు తనయారోగ్యమునుకూడ బో
 గొట్టుకొనును అందువలన ఆవయవ పాటవము గలిగియుం
 డు నవమాసపూర్తియగుసరికి తల్లిదండ్రుల ఆక్రమ
 మయోగమువలనను, తల్లియొక్క అధిక, అపత్య, పదా
 ర్థసేవనము వలనను, జీర్ణమగుటకు తగు వ్యాయామము
 లేక, మంచిగాలి, యెండలలో సంచరించక పోవుట
 వల్లను, గర్భములోని పిండము సక్రమ వృద్ధి గాంచక
 వికృతముగ బెరుగును తల్లియొక్క జననేంద్రియ
 ద్వారములు సరిగా విస్తరించక ప్రసవమగుటయే దుస్త
 రమగును అందువల్లనే డాక్టరు, అపరేషను కావలసి
 వచ్చుచున్నది పుట్టినదాది పిల్లకును, బాలింతరాలికిని
 పోయు రసవిషాది బౌషధముల వలనను విదాహకర
 పథ్యము వలనను శరీరము లన్యపదార్థముతో నిండి
 పోవును. పిల్లల దేహములు అతిచురుకు గలవగుటచే ఆ
 యన్యపదార్థ విమోచనము కొరకు తరుచు రోగములు
 వచ్చుచుండును, ప్రతిసారియు మందుబోసి రోగముల
 నణచ జూచుచుండురు గాన దీర్ఘరోగము లేర్పడును
 ఈవిధమున జననమందినదాది యావజ్జీవమును బౌషధసేవచే
 రోగాంకురములు క్రమాభివృద్ధి గాంచి మొక్కలై
 చివరకు మ్రాకులై పెరిగి ఫలించి వారివారి సంతానము
 లందు విత్తులు నాటబడి మానవజాతియే రోగపూరిత
 మగుచున్నది ఇట్టి పరిస్థితులలో పాశ్చాత్య దేశములందు,
 కుష్టు, బోద మొదలగు దీర్ఘరోగులను నిర్బంధముగ
 నితర ప్రజలతో గలియ నివ్వరు. వియానుపత్రియందో
 అమరజాంతము మందిచ్చుచుండురు ఇక మనదేశము
 నందో సంపన్నులైన యీ రోగులు తమ రోగముల
 వలన తమ కుటుంబమునకు గలుగు ముష్కసు గుర్తించక

వివాహమాడి సంతానవంతులై తమ కుటుంబములకేగాక దేశమునకుగూడ ముప్పు చెచ్చుచున్నారు, దరిద్రులై యాచకులైన వారిలో నీ విషయము మహాఘోరము. హిందువులు ధర్మాత్ములు, జాతిహృదయముగల వారగుటచే నిట్టిరోగులు యాచనకు వచ్చిన నితర యాచకు కులకంటే వీరిని అర్హులగ దలచి సత్కరించెదరు. అందువల్లనే కుష్టు రోగముచే ఆయవములు తినివేయబడిన మొండెము నొకదానిని కవడి వేసుకొని ఇద్దరు దృఢకాయులు ముష్టికి బయలుదేరుదురు ఈ మొండెమునకు విశేష సంపాదన యుండును గాన నిద్దరు కూలీలను పోషించుటకేగాక ఇద్దరు ముగ్గురు భార్యలను కట్టుకొనుటకు గూడ వీలుచిక్కును ఇట్టి రోగికి కామముగూడ అధికమే అందువలన సంతానము గలిగి పెక్కురోగులు జనించెదరు యాత్రాస్థలములం దిట్టి వారు పెక్కులు గానడుచున్నారు మన దేశమునం దీ యాచకులలో అనేక రకములైన రోగులు, త్రాగుబోతులు, బైరాగులు, జూదగాంధూరి మున్నగువారున్నారని పిండ్రందరును సోమరిపోతులై సంతానము గనుటయే వృత్తిగా గలిగి, కష్టించి రాత్రిం బగళ్ళు పాటుబడి సంపాదించుడబ్బు తమ కుటుంబాభివృద్ధికు చాలక గౌరవమును కాపాడుకొనుటకు హింసపడెడు మధ్యతరగతి జనమునకు మరింత బాధ గలుగునట్లు వృద్ధియగుచున్నారు ఈ జాతి జనులలో చాలా భాగము దుష్టవర్తనలు దుర్మార్గపు ఆహారమును తినువారు అనినీతి పరులు నగుటచే దేశమంతకంతకు రోగ పీడితమై తినుటకు తిండి చాలక జనాభా పెరిగి, కరువు, కాటకము, రోగములు, మున్నగు ఈవిధాధులకు గురియగుచున్నది, బాధ్యతలేని విదేశీయపాలనను నందు ఈ దుస్థితిని దోలించి, మంచినీటిలోనికి దేశమును చెచ్చుటకు మార్గము వెదుకువారులేరు

రోగులగు దరిద్రప్రజల నారోగ్యవంతులగజేయుటకు శైద్యమేర్పడినది పూర్వకాలమునుండియు అనేకపరిశోధనలజేసి మహామేధాకాలరగు బుద్ధివంతులు పలు విధములైన శైద్యములు, మందులు కనిపెట్టిరి అందు మూలికాచిత్స, రసవిష పాపాణాది చిత్సలేగాక మంత్రతంత్ర చిత్సలును, మూర్ఛచిత్సలగు రిక్షలు వేయుట, చిత్రిమూలపు గురులు పెట్టుట, మొదలగునవి గూడగలవు నాగరికతాభివృద్ధితోబాటు ఇంకను శైద్యమభివృద్ధిచేంది శస్త్రచిత్స ఇంజక్షనులు, టీకాలు చాలావాడుకలోనికి వచ్చినవి. ఇవియన్నియు రోగ

సంఖ్యను తగ్గించలేవు సరిగదా నానాటికి పేరులేని క్రొత్తరోగములు పెచ్చుపెరుగు చున్నవి రోగులసంఖ్య కూడ పెరిగిపోవుచున్నది. భరణిరోగములను కాలికరోగములలోకి మార్చి రోగిని కాశ్వతముగ జైద్యుని వశము చేసి దరిద్రుని చేయుటయేగాక రోగియొక్క సంతానమునందు రోగబీజములు నాటి వంశ పారంపర్యా కాలిక రోగులనుదయారు చేయుచున్నవి రాజావలంబన లేని శైద్యము లడుగంటినవి ప్రజలకుగూడ ఎంతదృష్టమైనఖర్చుపెట్టి, ఇంజక్షనులు, ఆపరేషనులుచేయుచుకొనవలెనను తలంపేఅభివృద్ధియగుచున్నది ప్రజలలో నూటికి 90 మంది కొద్దిగనో యొక్కువగనో యెవో విధమైన కాలిక రోగబీజములు గలిగి యుండుటచే బుద్ధిబలము చేడి దాస్యమున కలవడి, స్వలాభాపేక్షవృద్ధిచేంది, దేశదాస్యశృంఖలముల విడగొట్ట వలెనని నాయకు లెంత ప్రయత్నించినను తగు సహకారము లభించుటలేదు మహాత్ముడు నిర్ణయించిన నిర్మాణకార్యక్రమ మూర్త్యము దేశమయొక్క ఆర్థిక, రాజకీయ, సాంఘిక దుస్థితుల దోలించి స్వపరిపాలనకు దేశయుల నర్హులగజేసి పాలనమును విదేశీయపాలకుల చేతుల నుండి లాగు కొనుటకు ఎట్లు సాధనమగునో అట్లే ప్రాక్రమతైద్య, ప్రాక్రమతైద్యవనములు ప్రజలను కాలికరోగములనుండి తొలగించి ఆరోగ్యవంతులగజేయును మానసిక రోగ విముక్తులగజేసి దాస్యములోనున్న ప్రజలకు వారి దుస్థితి తెలిపి స్వతంత్ర జీవనాభిలాషను వృద్ధిజేయును కులకక్షులు, మతకక్షులు, స్వలాభాభిలాష, అనూయ, పోగొట్టి దేశభక్తి, సర్వజనసమత్వము మొదలగు ఉదారాశయముల వృద్ధిచేసి దేశదారిద్ర్య విముక్తికి, లోక కల్్యాణమునకు తోడుపడును కారణమేమన మందబుద్ధి, సోమరితనము, కుయ్యకులు, పిరికితనము, కామ రోగిధాదులు ఇవి యన్నియు శరీరమందలి అన్యపదార్థముచే గలిగిన మానసిక రోగచిహ్నములని కుహిని మహాశయము వ్రాసి యున్నాడు ఇందుకు తగునాయకులు బయలుదేరి తాము ప్రాక్రమతజీవనము నవలంబించి ప్రజల కాదర్శ మార్గవర్తనలై ముందులుమాని, పాంచభౌతికమైన యీ శరీరమును పంచభూత సాహాయ్యమున ఆరోగ్యవంతముగజేసుకొని రోగులకు దారిచూపి, ఎట్టిపరిస్థితుల యందును మందులదరికి పోకుండ జేసిన యెడల కొన్ని తరములైనను, మానవశరీరములు రోగపీడనండి విముక్తి జేంది రోగాంకురములు నశించి ముందు రాగలతరములలోని మానవులు, ఉదారసాహసవంతులును, పౌరుష ప్రఖ్యాతి

తుల యందాసక్తి గలవారును, స్వతంత్రప్రియ లుగను కాను కోరికాది గుణరహితులుగను తయారగుదురు అప్పుడే లోకము యుద్ధములు దురాక్రమణలు న న్నుగు వానినుండి సురక్షితముగ నుండును మనుష్యుడు తన జీవితమును బహు స్వల్పఖర్చుగల మితాహారముతో గడుపు కొనగలిగి సంతుష్టిగలిగి పొరుగువాని సొత్తు నాకించ నక్కరలేకుండ జేయును

ఇదిసాధ్యమా ? చిర కాలమునుండి దుమలకలవడిన మానవులు ప్రకృతిజీవన మవలంబించుటకు ఒప్పుకొందురా ? అని యడుగవచ్చును నవనాగరికత కలవడి చక్కని స్థాస్కృబట్టలనేగాని కట్టలేమను మహాదైవ్యర్థవంతులు ఖద్దరుదీక్షను బూనిరా లేదా? పరిపాలనకు లోడి సహాయము జేయుదుమని మాట యిచ్చి నంత నూత్రమున సర్వాధికారములజేపట్టి రాజ్యమేలగల మన కాంగ్రెసు నాయకులు కారాగారమునబడి మృగ్గుచున్నారా లేదా! అట్టితరి తగు నాయకల బోధన ప్రకృతి శైద్యమవలంబించి ప్రాకృతజీవనమై రోగాంకురముల నకింప జేసుకొని సుఖించగలరని ఘంటాపథముగ జెప్పవచ్చును ఉత్తరవిశాఖలో మందులు లేక మృగ్గు చున్నారనియు, తెంగాలులో కొయినా లేక ప్రజలు చలి జ్వరములచే జచ్చుచున్నారనియు, వార్తాపత్రికల యందు చూచుచున్నాము యుద్ధకారణమున పాశ్చాత్యదేశములనుండి ఇంజక్షనుబుడ్లు రసవిషాదములు, పాలుబుడ్లు మున్నగు మన దేశ నాశనకర సామగ్రి రానందుకు సంకల్పించి వలసేగాని విచారపడనక్కరలేదు ఇట్టి తరుణమునందు మందుమాకులతోను, ఇంజక్షను ఆపరేషనుల తోను, అననరములేక సర్వరోగములను సునాయాసముగ కుదు

ర్చు లోట్టి శైద్యము, మట్టి శైద్యము మున్నగు ప్రకృతి శైద్యముల నభ్యసించి ధన, మాన, జీవనముల గాపాడు కొనుటెట్టి వివేకమో గ్రహింప జ్ఞానవంతులైన నాయక శిఖామణులను ప్రార్థించుచున్నాడను అల్లోపతి శైద్యులగు దేశీయ నాయకు లిట్టి తరి తమ మూర్ఖపుపట్టువదలి ప్రకృతి చికిత్స నేర్చి తమ నమ్మకముల వదలి ప్రకృతి శైద్య నూత్రములను బాటించి రోగి, చికిత్స చేసి చూచిన వారికే ప్రకృతి శైద్యముయొక్క ప్రభావము బోధపడగలదు రోగమునకొక ప్రత్యేక మందుతో నిమిత్తములేక సర్వరోగములకు ఒకేవిధ ముగ జలచికిత్సచేసిన రోగివిముక్తి గాగలదు మందుల కొరకు వేచియుండ నక్కరలేదు సీరసస్థితిలోనున్నవారికి గూడ ప్రత్యేకటానికులతో నిమిత్తములేక బలారోగ్యములుగలుగును ఏది దొరికిన నదియే కాలానుసరణముగ తినిజీవించవచ్చును శీనపదార్థములు విదేశములనుండి దిగుమతి గానక్కరలేదు సర్వసుఖములు జేకూరునుగాన ఒకకేంద్రము నందైన జలచికిత్సను ప్రవేశపెట్టి పరీక్షించి అహంభావము వదలగల అల్లోపతి శైద్యుల గోరుచున్నాను రాట్న మెట్లు దేశదారిద్ర్యమును బాపి స్వరాజ్యమిచ్చునని తలంపబడుచున్నదో అంత యధార్థముగ ప్రకృతిశైద్యము ప్రకృతిజీవనములు, రోగాంకురములబాపి దేశీయుల బుద్ధిబలము లభివృద్ధి పరచి దేశ దాస్య విముక్తిని పొందవలెనను కోరికను బలపరచి అందుకు తగు సాధనములన్నిటిని మనకు సమకూర్చునుగాన దొరికిన తరుణమును పోగొట్టుకొనక రోగములచేతను, అహరనశ్చవులు దొరకకను అంతకంటె నెక్కువ ముందు ఎట్లు బ్రతుకుదుమను భయముచేతను బాధపడు నిర్భాగ్య జీవులనిట్లు గాపాడ ప్రకృతి శైద్యమవలంబింపకోరుదును.

ప్రకృతి చికిత్సాలయము పెదవెడ్లపూడి

(గుంటూరు జిల్లా)

ఇచట నమస్త తరుణ దీర్ఘవ్యాధులు వివిధప్రకృతి చికిత్సల సహాయముచే నివారింప బడును చికిత్సాలయము నందు రోగులు నివసించుటకు మంచి వసతులు గలవు.

ప్రధాన చికిత్సకులు

డాక్టరు పెండ్యాల పుండారీకాక్షుడు N D వైద్యసహాయము పొందదలచిన వారు వారివ్యాధి వివరములతో రిపైకవరుపెట్టి పై చిరునామాకు వ్రాయవలెను. వివరములు కోరువారు 0-4-0 పోస్టు బిళ్ళలు పంపినచో “ప్రకృతి చికిత్స” అను గ్రంథము పంపబడును.

ప్రకృతి వైద్యమంటే యేమిటి?

మృత్తింటి అంజనేయులుగారు.

ప్రకృతి వైద్యమంటే యేమిటి అనుసందేహము చాలా మందికి గలదు. ప్రకృతి వైద్యముకూడా ఒక వైద్యమేనా? అను నిరాదరణనూ సహజముగానే వింటూ ఉంటాము. ముందూ, మాకు లేక చేన్నీటి స్నానము తోనూ, నూర్యకిరణములతోనూ రోగము నయమవుతుందా అని వేళాకోళము చేసేవారునూ లేకపోలేదు. ఈ ప్రశ్నలకును, వీటికి సంబంధించిన యితర ప్రశ్నలకును రాబోయే వ్యాసములలో సమాధానము వ్రాస్తాను. అందుకుగాను ఇప్పుడు అమలులో నున్న వైద్య సిద్ధాంతములను చికిత్సావిధానములను, వాటిలోటు పాటులను పరామర్శిద్దాము.

అలోపతి వైద్యము బాగా వ్యాప్తిలోనున్నది. ప్రభుత్వము వారి ఆదరణమును పొంది వారితోపాటు రాజరికము చేయుచున్నది. ప్రభుత్వము వారికి ఈ వైద్యము నందు ఆభిమానము ఉండుటయేగాక మిగిలిన వైద్యములందు నిరాదరణ యొక్క-వగా గలదు. ఏటేటా కొన్ని కోట్ల పౌణ్డను ఈ వైద్యముక్రింద వినియోగిస్తారు. అలోపతి వైద్యులు చేయు రోగనిర్ణయములనే ప్రధానముగా భావిస్తారు. మిగిలిన వైద్యులకు ఏమీ తెలియదనియు, వైద్యులనియు, పిచ్చివారనియు, అపహాస్యము చేస్తారు.

వీరి ఆదరణ యెంతవరకూ పోయిందంటే వారి పాలనలో ఉన్న దేశవాసులందరూను తాము చెప్పిన మందులనే విధిగా నేవించవలసినదనియు, అందుకు భిన్నముగా నడచిన జరిమానాలను విధిస్తామంటున్నారు. దీనికి ఉదాహరణగా టీకాలను వీసికొనవచ్చును. వీరి అభిప్రాయము ప్రకారము ప్రతివారును విధిగా టీకాలు వేసుకోవలసినదే. టీకారసమును తయారుచేయు కంపెనీలకును ప్రభుత్వము ఛార్జిని చీకటి చేరాలు చాలా జరుగుతుంటాయి. టీకాలువేసుకొనని విద్యార్థులను పాఠశాలలలోనికి చేర్చుకొనరు. పెద్దలకు ఉద్యోగముల నివ్వరు. వీరి ఆదరణ పెరిగిన కొలదీ టీకాలువేయించు కొననివారు అన్నము తినుటకుగాని, మంచినీరు త్రాగుటకుగాని, గాలి పీల్చుటకుగాని వీలులేదనవచ్చును. రాజు తలచుకుంటే చెబ్బలకు కొదవా?

పోనీ యింత గట్టిగా వాదిస్తున్నారుగదా యీ వైద్య సిద్ధాంతములలో నేమి గొప్పతన మున్నదో విచారిద్దామా.

అలోపతి వైద్యమునకంతకును నూత్నుజీవి సిద్ధాంతమే మూలము. వీరేమంటారంటే ప్రతిరోగము నూత్నుజీవివలననే కలుగుచున్నది. అనూత్ను జీవులను చంపితేగాని ఆ రోగాలు రాకుండాపోవు. అందువలననే యిన్ని రకములగు మందులను తయారు చేస్తున్నాము. ఏరోగమునకు ఆరోగమువేరే వీటన్నింటికీనీ యేమీ సంబంధము లేదు.

కాలము గడచిన కొలదీ రోగములను చాలా త్వరగా కుదర్చటానికి మందుల కనుగొనుచున్నాము. ఇది వరకు మూడు సంవత్సరములలో నయమయ్యే రోగమును ఇప్పుడు మూడు నెలలలోనే నయమగుటకు మందుల కనుగొనుచున్నాము. ఇకను మూడు రోజులలో నయమయ్యే మందులను, మూడు పూటలలోనే నయమయ్యే మందులను కనుగొంటాము.

వీరివాదన ప్రకారము చూస్తే యెన్నిరోగాలున్నాయో అన్నిరకములగు నూత్ను జీవులున్నాయి. మకూచి కమును కలిగించే నూత్ను జీవులు, కలరాను కలిగించే నూత్ను జీవులు, తుయరోగమును కలిగించే నూత్ను జీవులును వేటి కవి వేరే వేరే ఈ నూత్ను జీవులన్నియు నెక్కడ నుండి పుట్టునదీ వీరికి ఆవసరము లేదు. గాలిలోనే పుట్టుతాయనీ, గాలిలోనే వ్యాపిస్తాయని, వీరంటారు, నీటితో కూడా రావడము కలదంటారు.

రోగపదార్థము నుండియే నూత్ను జీవులు పుట్టుచున్నాయి. రోగజీవులను ఆరోగ్యవంతమైన దేహములోనికి ప్రవేశపెట్టినప్పటికినీ యేమీ చేయ లేవనియు, పాశ్చాత్య దేశములలోని ప్రకృతి వైద్యులు సోదాహరణముగా నిరూపించియే ఉన్నారు.

ఇంకను టీకాల సంగతి తెలుసుకొందాము. టీకారసములోని బంగారము మీ రందరూ యెరగనిది కాదు. ఏరోగము రాకుండా ఉండుటకై టీకాల వేయుచున్నారో, టీకాలు వేసినందువలన ఆరోగమే ప్రత్యక్షమగుచున్నదని వియన్నా వైద్యవరులందరూను ఒప్పుకొనుచునేఉన్నారు. టీకాలు వేసినందువలననే వివిధ కాలిక రోగములు వచ్చు చున్నవని కనీసికానిదాన శాస్త్రము ప్రత్యక్షముగాచెప్పుచున్నది.

సర్పి, మకూచికము రాకుండుటకై కాపుదలగావేసిన టీకాలవలననే యొక్క-వ మంది చనిపోయినట్లు ప్రభు

త్యక్తు లెళ్ళిలు చెప్పుచున్నవి. ప్రజలలో కలిగిన యీ అందోళన ఫలితముగానే అంగ్ల ప్రభుత్వము నిర్బంధమును తీసివేసి యిష్టమున్న వారు టీకాలు వేయించు కొనకచ్చునని తమ నిబంధనలను సవరించినారు.

రోగము త్వరగా నయమగుటకు మందుల వాడుచున్నారగాదా ఈ మందులలోని సరుకేమిటో తెలుసుకొందాము.

ఈ మందులలో విషములు తప్ప మరొకటి లేదు. త్వరగా నయమయ్యే మందులలో వీరములైన విషములుంటున్నవి రోగము ఎంత త్వరగా నయము కావాలని మనము కోరుకొంటున్నామో, అంతవీరమున విషమును మనము సేవిస్తున్నాము.

రోగపదార్థమును బయటకు పంపి దేహమునకు హాని కలుగకుండా యొప్పటి కప్పుడు ప్రకృతి కాపాడుచుండును. ఇట్లా బయటకు పంపుప్రయత్నమును మందులతో అణచివేయుచున్నాము. రోగపదార్థమును, మందులను బయటకు పంపలేక దేహము చచ్చుపడి పోవుచున్నది దేహములోని సామర్థ్యము తగ్గిపోవుటచే రోగపదార్థము బయటకు పంపలేదు లోపలనే బలహీనమైన అవయవముల దరిన చేరును చేరగానే ఆ అవయవములలోను, కోశములలోను మంటలు కలుగును ఆ వేడితో ఆయా ప్రదేశములలోని సన్నని కేళనాలికలు మాడి పోవును, అవయవములలోని పటుత్వము తగ్గిపోవును ఈ అవయవములతో సంబంధముగల మిగిలిన అవయవములనూ చెడిపోవును.

అలోపతి మందులన్నీ భూమినుండి త్రవ్వబడిన లోహములతో తయారు కాబడినవేను మానవ దేహములలోని అణువుల గమనవేగమునకు ఖనిజములలోని అణువుల గమనవేగమునకును సంబంధములేదు సామరస్యము కుదరదు ఈ ఖనిజములలోని అణువులు రక్తముతో కలిసిపోవు సారూప్యమును పొందవు అందువలన నీ ఖనిజములు వాటికి అనురాగముగలనోట్లనే పేరుకొనును. ఉదాహరణగా చెప్పవలెనంటే రక్తవృద్ధి కలిగించుటకు నిచ్చిన టానిక్సులోని యినుము జీర్ణకోశములో చేరుకొనును ఇట్లాగనే మిగిలిన అన్ని ఖనిజములనూ ఏలోహము ఏ అవయవములో చేరినదీ వంటిని చూస్తే తెలుస్తుంది.

ఆయా అవయవములలో చేరిన ఖనిజములు ఊరుకొనవు. ప్రాణవంతమైన దేహములో నిర్జీవమైన ఖనిజములకు తావులేదు. ఈ ఖనిజములను బయటకు పంపుటకు ప్రకృతి సదా ప్రయత్నము చేయుచునే ఉండును. బయటకు

వచ్చినప్పుడల్లా మందులతో అణచివేడతాము ఇదే కాలిక రోగమునకు మూలము.

ప్రకృతి వైద్యవిశిష్టావధతులతో నిష్పృహైనా రోగముల నయముచేస్తే కంటిలోని మచ్చలూ పోతాయి రోగమూనయమగుతుంది కంటిలోని మచ్చలు ఉన్నంత వరకూ యీలక్షణాలన్నీ అట్లాగే నిలవ ఉంటాయన్నమాట.

అలోపతి వైద్యము తరువాత వ్యాప్తిలోనున్నది ఆయుర్వేదమువైద్యము దీనినే నాటువైద్యమంటారు. ప్రభుత్వము మొదటలో నెంత అణచివేడదామని ప్రయత్నము చేసినప్పటికినీ ఆయుర్వేదవైద్యము ఇంతవరకూ నిలబడే ఉన్నది సవతితల్లిప్రేమతో ప్రభుత్వమువారు నిన్ను, నేడూ యీ వైద్యమును చూస్తున్నారు.

వృద్ధత్రయము వ్రాసిన ఆయుర్వేదమునకును అమలలోనున్న ఆయుర్వేదమునకును నేమీ సంబంధము లేదు. 'సంతేపతః క్రియాయాగే నిదానపరివర్జనమ్' రోగకారణము వదలనిది రోగముపోదని ఆయుర్వేదము చెప్పుచున్నప్పటికినీ మా వైద్యమిత్రులు దానితోలికి పోరు లేహ్యలు, చూర్ణాలు, ఆసవాలు, ఆరిష్టాలను తయారుచేయుటలోనే సరిపోవుచున్నది.

వీరంటారుగదా వాత, పిత్త, క్లేష్మములలోని దోషముల వలన రోగములు వచ్చుచున్నవి ఈ లోపాలు మాత్రము ఎందుకు వచ్చేవీ వీరుచెప్పరు రోగపదార్థము లోపల చేరుటవలననే యీ దోషములును కలుగుచున్నవి రోగపదార్థమును తొలిగిస్తేగాని యీలోపాలు సరికావు.

ఇకను చికిత్సభాగమునకు వత్తాము ఆయుర్వేదవైద్యులు వాడు మందులన్నీ ఖనిజములతో తయారుకాబడినవేను భూమినుండి త్రవ్విన లోహములను శుద్ధిచేస్తామంటారుగా. యెంత శుద్ధిచేసినా వస్తువుయొక్క గుణముమాత్రం పోదు శుద్ధిచేసినపుడు ఈ లోహముతో కలిసిన మిగిలిన లోహములు, మన్నుపోతాయి వస్తుగుణముకూడా పోతే ఒకలోహమునకును మరొక లోహమునకును నేమీ తేడాఉండదు అన్నిలోహాలు ఒకేలక్షణము కలవిగా ఉండాలి కానీ ప్రత్యక్షములో అట్లా ఉండుట లేదు దీనినిబట్టి మనకేమి తెలుస్తుందంటే భూమి నుండి త్రవ్విన లోహములను నెంత శుద్ధిచేసినప్పటికినీ వస్తుగుణము పోదు. మానవదేహములోని రక్తముతోకలిసి పోవు సారూప్యమును పొందవుగాన దేహములో చేరుకొనకమానవు కంటిలో కనుపడకమానవు చేరినలోహమును హంగామా చేడక మానవు కాలిక రోగాలు రాకమానవు.

అలోపతి వైద్యులతో పోటీ చేయుటకు ఆయుర్వేద వైద్యులకూడా ఘాతైన మందులు వాడు చున్నారు. ఫలితములు త్వరగా కనబడక పోతే రోగులు ఎక్కువ మందిరారినయ్యి, తమకు ధనము రాదనియు భయపడి వీరనూ తీవ్రమైన విషములనే వాడు చున్నారు. ఈ మందులలోని విషములతో ధాతుశక్తి మరీ తగ్గిపోవుచున్నది. రోగపదార్థపు తయారు తగ్గకపోవుటచే రోగపదార్థము, రోగమూలకానికి పోవుచున్నది. ధాతుశక్తి తగ్గిపోవుటచే రోగము కాలికముగా మారుచున్నది.

పాదరసమునకు రసరాజనిపేరు 2 క పాదరసము నుండియే కొన్నిరకముల మందులను తయారుచేస్తారు. మిగిలిన అన్నిలోహములనుండి తయారు కాదుమందులు ఒక్క పాదరసమునుండియే తయారు చేయుచున్నారు.

ఏలోహము చేయలేని అపకారము పాదరసముచేస్తుంది. పాదరసము నరములలోను, నాడలలోనూ దాదాపు 10, 15 సంవత్సరములు పట్టుతుంది. చాలా ఆలస్యముగా చేరుతుంది. ఒకతడవ చేరిందా అంటే బయటకుబోదు. ఇది చొరరానిచోటేలేదు. శక్తిమకలాచేరిందా వెన్నువంపులు పుట్టుతాయి. పెదదులలో చేరిందా పిచ్చిపుట్టుతుంది. నాడులలో చిక్కిన్నదా నాడీవ్యాధులు కలుగుతాయి. చర్మము క్రింద చేరిందా అంటే చర్మంలోని మార్దవముతగ్గతుంది. ఆలస్యముగా చేరుటచేత తినినమందు నకును కనబడు లక్షణములకును సంబంధమున్నట్లు కానరాదు. కంటిని చూస్తే ఉన్న గుట్టంతా బయట పడుతుంది.

ముప్పది సంవత్సరముల పాటు వీడన్ అసుపత్రిలో ప్రధాన ఆచార్యులగానున్న డా. హేర్ మన్ యేమన్నాడంటే (Take care, this is a treacherous medicine) ఇది చాలా ప్రమాదకరమైనమందు జాగ్రత్తనుమా.

హోమోపతి వైద్యము మూడవస్థానమును ఆక్రమించినది. ఈ శాస్త్రపితామహుడగు హోన్ మన్ చెప్పినట్లు హోమోపతి వైద్యము నడచుటలేదు. రోగలక్షణములుగల మందులను వాడితే రోగము పోతుందని యీ శాస్త్రసాంప్రదాయము సిద్ధాంతముబాగానే ఉన్నదిగాని ఆచరణలో మాత్రము తేడా ఉన్నది.

ఇకను చికిత్సా భాగమునకు వస్తాము. పంచదార మాత్రలలో మందు భాగము చాలా తక్కువగానే ఉంటుంది. అలోపతి మందులలోని మందుభాగము ఈ మాత్రలలో లేదు. హోమోపతి చెప్పినట్లు అమలులోనున్న

హోమోపతి వైద్యులు నడచుటలేదని మనము ఒప్పుకోక తప్పదు, అలోపతి వైద్యులతో పోటీపడి వీరనూ రోగముల పెండలకడనే నయము చేయుచున్నారు. ఈ పదుగురిలో తీవ్రమైన మందుల వాడక తప్పుటలేదు. అందువలన పంచదార మాత్రలవలన అపకారము కన్న అపకారమే యెక్కువ జరుగుచున్నదని చెప్ప సాహసించుచున్నాను.

తరువాత వ్యాప్తిలో నున్నది యునానీ వైద్యము. చివరకు వచ్చినది ప్రకృతి వైద్యము. ప్రభుత్వమునకు నీ వైద్యమునందు ఆదరణ చాలా తక్కువగానే ఉన్నది. ప్రజలకునుకూడా కాస్తా, కూస్తా, ఉన్నది. ఈ వైద్యములో నియమ నిగ్రహములు ప్రధానము, నియమ నిగ్రహములతో నీ వైద్యమున్నది కడుపునిండా తిని ఒకమాత్రం వేసుకొందామనుకొనుటకు పిలువేదు. కడుపునిండా తినవద్దంటుంది. జిహ్వ చాపల్యమున్నవారు గుహ్య చాపల్యమున్నవారు ఈ వైద్యము జోలికి రాకుండుటయే మంచిది.

ప్రకృతి వైద్యములనూత్రము లేమిటంటే రోగపదార్థము వలననే వివిధరోగములూ వచ్చుచున్నవి. మందు వైద్యము వారి నూత్నజీవులునూ యీరోగ పదార్థము నుండియే పుట్టుచున్నవి. రోగపదార్థము పోవుటతో అవియు అంతరించుచున్నవి. రోగపదార్థపు తయారును తగ్గించకుండా యెన్ని పూతలు పూసినా యేమీ అపయోగములేదు.

ఈరోగపదార్థమునన్నా మతకమందులతో గాక గాలి జలతురు మొదలగు అతిసున్నితమైన శక్తులతో నయముచేయుట, ఈ ప్రక్రియలవైనా దేహములో నిర్మాణశక్తికి అనుకూలముగా చేయాలి. నిర్మాణశక్తికి శక్తిరేకమైనదా అంటే హాచేస్తాయి. మరొకపరమ రహస్యమున్నది. అన్నిరత్నాలను సవరించుకు పోగల సామర్థ్యము దేహమునకేగలదు. మనము మాత్రము అపచారము చేయకుండా ఉంటే చాలు. మతకసామెత చెప్పినట్లు “గుడిలోపిత్తకుండా ఉంటే గుగ్గిలమువేసినంత ఫలితము” ఈ లక్షణము ప్రతిమానవ దేహమునకును గలదు. అవైద్యుడూ, ఈ వైద్యుడూ చేయవలసినది యేమిలేదు. నీ వైద్యుడే అనగా నీవే అన్ని రోగాలు నయముచేసుకోకలవు. వీరందలూ లబ్ధి ప్రతిష్ఠనే పొందుతున్నారు. ఎంత త్వరగా రోగము నయముచేశానో చూశావా అని చంకలు కొట్టుకొంటున్నారు. ఎక్కడో ఉన్నదానిని తామే సంపాదించామంటున్నారు. ఇదే కత్తిలేని ప్రకృతివైద్యము.

ఆ రో గ్య భాషణ

అంగర సత్యనారాయణాచార్యులుగారు

- తే. ఔర! ఏమని చెప్పదీ యవనియందు, పురిటిపిల్లకె రోగాలు పుట్టుచుండె
భాగ్యమున్నను నారోగ్య భాగ్యమేది? తల్లిదండ్రుల బట్టియే పిల్లలకును. 1
- మ. పదునారేడులు పూర్తిగాక సరిగా బాల్యంబు నిండారకే
చదువుల్ పూర్తిగ సాగకుండగనె చాంచల్యంబు వోనప్పుడే
మదిలోనెన్నక తండ్రి తప్పనుచు సేమం బియ్యదే యగచుఁ దా
గుదికరై నటువంటి భార్య నొకతెఁ ఘోరంబుగాఁ గట్టెడిన్. 2
- చ ఇది యిటులుండఁ బుత్రికకు నీడును బూర్తిగ రానియప్పుడే
బెదురొక యంతవోవకయె పేరును జెప్పట నేర్వనప్పుడే
ముదమున గన్నె తండ్రి తన ముద్దుల కూతుకుఁ బెండ్లిసేయగా
వెడకును భర్తకోసమయి వేయివిధంబుల నెల్లచోటులన్. 3
- తే. సరిగ దశవత్సరంబులు సాగనీక పెండ్లిసేయుచు నుండి రీ పుడమిలోన
దానికనుకూలముగ నిప్పు ధాత్రిలోన పూపవయసున బిడ్డలు పుట్టుచుండి. 4
- తే. ఇట్టి వయసున సంతతిబిట్టు గలుగ నీరసముతోడ బాలెంత తీరుచెడుట
బాలునుండవు బిడ్డకు జాలినన్ని బలము తెల్లుండు నిప్పటి బాలురందు 5
- తే పాలులేకీల్లు పిల్లలు బాధజెంద జేయునదిలేక తల్లులు చేటుకలుగ
బోయుచున్నార లిప్పుడు పోతపాలు పిల్లలకు రోగములు చాలపెచ్చు పెరిగె. 6
- తే కాన బ్రజలారి యిప్పుడైన గరుణతోడ బాల్యవైవాహికంబుల బాధలరసి
పూపతనమునఁ బెండ్లిండ్లఁ బోనడంచి యుక్తవయసున చేయుటయుక్తమగును. 7
- తే అట్లుచేసిన నింకనియవని యందు బలము జేకురి మిక్కిలి బాలురందు
మెరయు విజ్ఞానతేజస్సు విరివిగాను నవ్యమైనట్టి పద్ధతి నవ్యమగును. 8
- తే తల్లిపాలను మిక్కిలి త్రాగుచుండి ఆయురారోగ్య భాగ్యంబు లలముకొనఁగ
వరుస నొప్పగ బిడ్డఁ బలముతోడ భారతావని సంతోషభాష్య యగును. 9

13 వ ప్రకృతి శిబిరము

బనగానిపల్లె (కర్నూలుజిల్లా)

మేనెల 10వతేదీ ఉదయమున ప్రారంభమగును
శిబిర వాసులందరును 9 వ తేదీ సాయంత్ర
మునకే బనగానిపల్లె స్వస్తిక్ ఆశ్రమమునకు
చేరుకొనవలెను
బెజవాడ ప్రాంతముల నుండి బయలుదేరు
వారు బెజవాడలో రాత్రి ఒంటి గంటకు
గుంతకల్లుకు బయలుదేరు బండికి 8-5-45

తేదీన బయలు దేరిన ఉదయం 10 గంటలకు
పాణ్యం స్టేషనులో దిగవచ్చును. అచటనుండి
బస్సుమీద బనగానిపల్లె స్వస్తిక్ ఆశ్రమము
నకు చేరుకొన వచ్చును.
శిబిరమునకు సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి వైద్యులు
జీవానాభిలాషలు వచ్చెదరు.

పుచ్చా వెంకటాద్రిమయ్య, శిబిరాధిపతి.

ప్రకృతి చికిత్సా గ్రంథములు

కొద్ది ప్రతులు మాత్రమే అమృతమునకు గలవు ప్రకృతి పత్రికా చందాదారుల ఆర్డరులకే ముందుగా
అవకాశము ఇవ్వబడును చందాదారులుకాని వారి ఆర్డరులకు అవకాశమున్న కొద్ది గ్రంథములను మాత్రమే పంప
గలము 1X08ములకు 1 ప్రకృతి చందాదారులు వెంటనే ఆర్డర్ల పంపుకొనవలెను లేకున్న ఆకాభంగము గలుగవచ్చును.

సూక్ష్మజైద్యము	4 8 0	ప్రకృతి అరోగ్యజైద్యము	1 4 0
ప్రాథమికభాగము	2 0 0	ప్రకృతి చికిత్సార్థము	
వర్ణచికిత్స	0 6 0	1 భాగము	1 8 0
సూక్ష్మజైద్యము	0 6 0	2 భాగము	1 4 0
తొట్టిజైద్యము	3 0 0	3 భాగము	1 8 0
అక్షుణ్ణజలచికిత్స	0 12 0	4, 5, 6, 7 భాగములు ఒక్కొక్కటికి	0 6 0
తొట్టిస్నాన నియమములు	0 4 0	ఎనిమా	0 14 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	ధ్యానచికిత్స	0 8 0
వేడినీటి కాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	యోగచికిత్స	0 6 0
ఉష్ణపానము	0 6 0	సంవాహనచికిత్స	0 6 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0	రక్తప్రక్షాళనచికిత్స	0 5 0
నిర్విచారభావిజీవనము, కొబ్బరిగూర్చి	1 8 0	వైదికచికిత్సార్థము	0 5 0
అహారము 1 భాగము	0 12 0	జైద్యవిప్లవము	0 8 0
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	ప్రదోషములు	0 6 0
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	వివిధార్థసాగరము	0 2 6
సమరసాహారము, విరుద్ధాహారమిశ్రమము	0 2 0	అనుభవయోగాభ్యాసము	1 8 0
అహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	సూర్యనమస్కారపటము	0 4 0
అల్యూమినియం వాత్రిలు	0 2 0	క్షయ	0 12 0
అహారసంస్కరణము	0 4 0	చలిజ్వరము	0 4 0
తత్వవిజ్ఞాన దూఢామణి	1 0 0	హిస్టేరియా (మూర్ఛ)	0 4 0
జీవహింస	0 4 0	బాలెంతరోగము	0 4 0
అనుభవానందము	0 12 0	మధుమేహము	0 4 0
మహారోగము	0 6 0	ఉబ్బసము	0 12 0
పొగచుట్ట - ముక్కుపాడు	0 4 0	కలరా	0 2 0
కల్లుముంతి - సారాపీసా	0 4 0	మహాచికము	0 14 0
బొప్పిజైద్యముకయూహాశాస్త్రము	0 4 0	హరివాసరము	0 6 0
టీకాలననేమి? డాక్టర్ల అభిప్రాయము	0 2 0	మహాయోగము	0 12 0
టీకాల నాటము	0 1 0	నిర్విచారజీవనము	0 6 0
రోగమేల కలుగును?	0 14 0	యుక్తిప్రకాశము	0 8 0
స్వాభావికచికిత్సానియమములు	0 5 0	రామత్థిర్ధస్వామి వేదాంతోపన్యాసములు	
అరోగ్యాదర్శము	0 8 0	1 భాగము	0 8 0
ప్రకృతి చికిత్సా ఉపన్యాసము	0 5 0	2 భాగము	0 8 0
సుఖసంసారము కాలికోబైండు	4 0 0	భగవద్గీతాసారము	0 6 0
అట్టబైండు	3 0 0	ప్రకృతి 4, 5, 6, 7, 11 సంపుటములు	
బాలనీతి	0 8 0	ఒక్కొక్కటి	జల 1 8 0
బాలక్రిడలు	0 3 0	ప్రకృతి 12, 13, 14, 15 సంపుటములు	
శిశుమాతల కొక సందేశము	0 4 0	ఒక్కొక్కటి	జల 3 0 0
అరోగ్యము - కామేచ్ఛ	0 3 0	ప్రకృతి 16వ సంపుటము	జల 1 4 0
స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0	17, 18, 19, 20, 21, 22, 23 సంపుటములు	జల 3 0 0

పక్షి

మరియు మరొకటి మరొకటి మరొకటి

మే
1945
నవంబరు చందా
రూ 3-0-0
బెజవాడ

విషయ సూచిక

ప్రణయలీల	73
శిక్ష	78
స్నేహోపతి	81
నంజు	83
తేజోవిహీనతకు కారణములు	87
గాలియూత పరామర్శ	88

ప్రకృతి కార్యాలయ ప్రస్తుతం, బెజవాడ

(ఈజ్ఞో టానుపోలీసుస్టేషనుకు పడమటి వైపునయున్న బిస్కట్ల సందులో ఉత్తరం చివరనున్న మేడ)

కార్యాలయము మధ్యాహ్నం 11 గంటలనుండి సాయంత్రం 6 గంటలవరకు

తెరిచి యుంచబడును

వై సమయములో వైద్యసలహాలు, ఉత్తరప్రత్యుత్తరములు అంగీకరించి ప్రకృతి వైద్య గ్రంథముల పత్రికల అమ్మకము జరుగును ఏనెలనుండియైనను పత్రికకు చందాదారులు చేర్చుకొనబడుదురు ఇచటనేయుండి The Indian Noturopathic Association సంస్థయును, ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ సంస్థయును పనిచేయుటకు ఏర్పాట్లు చేయబడినవి

1945 సం॥ జూలై 17 వ తేదీనుండి నెలఖరువరకు బెజవాడలో జరుగు కృష్ణాపుష్కర సందర్భమున తాము బెజవాడకు వచ్చినపుడు మా సంస్థకు తప్పక దయచేయ కోరుచున్నాము. పుష్కరములకు స్వయముగ వచ్చిన వారికి కొన్ని గ్రంథములు, పత్రికలు తగ్గింపుధరలకు ఇవ్వబడును అపుడే 8 వ అఖిలభారత ప్రకృతి వైద్య మహాసభలుకూడ జరుగును

కొలిపాక ఆది నారాయణ శర్మ,
మేనేజరు

ప్రకృతి వైద్య గ్రంథములు

మానవ కళ్యాణార్థమై తమ జీవితములను ధర్మమార్గములో నడపి కనుగొనిన సత్యముల సంపుటీకరణములే ఈ అమూల్యమైన గ్రంథములు ఈ గ్రంథములను చదివి వాని ప్రకారము ఆచరించి సుఖపడినవారు అనేకులున్నారు.

యుద్ధమునకు పూర్వము అచ్చువేసిన ఈ గ్రంథములు కొన్ని సాంతముగ అమ్ముడుపోయినవి మీగిలినవి ఒక్కొక్క రకమునకు కొలది ప్రతులే యున్నవి. ఇపుడు అమ్మకమునకు లభించు గ్రంథముల ధరలపట్టికకు వ్రాయుడు

ప్రకృతి పత్రికా చందాదారులకు ఈ గ్రంథములను సప్లయిచేయుట మా ముఖ్యకర్తవ్యము గాన ముందుగా వారి ఆర్డరులకే పుస్తకములను మావద్ద యున్నంతవరకు సప్లయిచేయగల్గుచున్నాము. తగ్గింపు ధరలకు యుద్ధపరిస్థితులవలన ఎవరికినీ ఇవ్వలేకున్నాము

మీకు కావలసిన గ్రంథములను ముందుగానే నేకరించి సిద్ధముగ యుంచుకొనిన అవసరమగు నప్పటికి అక్కరకు వచ్చును. గ్రంథములు అయిపోయిన తరువాత యుద్ధానంతరమువరకు మరిల అచ్చువేయుటకు సాధ్యపడక పోవచ్చును అపుడు ఎంతమూల్యము పెట్టినను గ్రంథములు దొరుకవు.

మేనేజరు

13 వ ప్రకృతి శిబిరము బనగానిపల్లె (కర్నూలుజిల్లా)

స్వస్తి ఆశ్రమమందు మేనెల 10 వ తేదీనుండి 25 వరకు జయప్రదముగ జరిగినది. వివరములు రాజాపు సంచికలో ప్రచురింపబడును

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక
సంపుటము 27 || బెజవాడ, మే 1945 || సంచిక 5

ప్రణయలీల

ఆంగీరసుడు

20 బందువులు

కన్యావలను ఎఱుకొనుటలో ఈ క్రింది విషయాలు శ్రద్ధగా గమనించెదరు తల్లిదండ్రులుగల వరునియెన్నుకొనినయెడల భార్యా భర్తల కొత్తదాంపత్యము సుఖప్రదముగా జరుగుతుంది. గృహకృత్యములు నిర్వహించుకొనుటలో పెద్దదంపతులు సంప్రదించుకొని చెస్తూ ఉంటారు చిన్నబోడు వారిజ్ఞుల నెరవేరుస్తూ ఉంటే చాలు చిన్నదంపతులకు హక్కుల ననుభవించుటయేగాని బాధ్యత లేమీ ఉండవు బయటిపని చేయుటయేగాని వంటనీ తానుగా నిర్వహించ వలసిన బాధ్యత కొత్తకోడలికి ఉండదు సంసారపు చిక్కులు దిద్దుకొనుటకు పైవారు ఉంటారు గనుక మగవానికి కూడా కొత్తభార్యతో ప్రణయలీల జరుపుకొనుటకు యెక్కువ వ్యవధి ఉంటుంది పెద్ద దిక్కులేని సంసారములోని కొత్తదంపతులవలె దివ్యాపైధునాది అతిమాత్ర సంగమాలకు వ్యవధి ఉండదు ఏదైనా పొగపాటు చేస్తున్నా పెద్దదంపతులు మందలిస్తారు. పాలపొంగులో యావనములో నీ మాత్రపు అదుపైనా ఉంటే కొత్తదంపతుల ఉత్తర వయస్సులో ఉపయోగ పడుతుంది.

వధువు తల్లిదండ్రులుగలదిగా ఉంటే యెన్నో లాభాలున్నయి తల్లిదండ్రుల మధ్య పెరిగేపిల్ల అదుపుజిజ్ఞాసులు గలదిగాఉంటుంది తల్లినుండి మంచినడవడి అభ్యాసము చేసుకొంటుంది చిన్న తనములోనే తల్లి దండ్రులు పోయినపిల్ల తాతము త్రవులచే పెంచబడిన యెడల అతి గారాబము చేత మకురుతనము నేర్చుకొంటుంది మేనత్త మేనత్త పెనిమిటివద్దగాని మేనమామలవద్దగాని పెరిగిన యెడల అబిడ్డకు నెక్కడలేని న్యూనభావము (Inferiority of Complex) ఏర్పడు తుంది మితిమాలిన స్వాతింత్రేచ్ఛ ఉంటుంది. అత్తవారింటికి వచ్చి నప్పటి నుండి యిల్లంతా తన స్వాధీనము చేసుకోవలె ననుకొంటుంది. వచ్చినచోట అత్తకూడా వితంతువుగానే నిద్దమైందా అంటే అయింట్లో నిప్పురాజదు. ఇదివరకే వ్రాసిన ఉన్నాను భర్తగల అత్త తన కొడుకునుస్వాధీన

పరచుకొనవలసిన అవసరము లేదు ఆమె సామ్రాజ్యము ఆమె భర్తతోనే ఉన్నది. అందువలన కొడకు కోడల అన్యోన్యాయరాగమునకు ఆమెయెప్పుడునూ అడురాదు తండ్రిలేని మగవాడు భార్యను ప్రేమిస్తే తల్లిరాజ్యము పోతుంది తల్లి ప్రేమిస్తే భార్య బానిస అవుతుంది అందువల్లనే దానికేమమ్మా అత్తమామలున్న నిశ్చేపమైన సంబంధ మనుటకద్దు

తల్లి దండ్రులు బ్రతికి ఉన్న అడుబిడ్డను పండుగకనీ, పర్వాలకనీ పుట్టింటికి తీసికొని వెళ్ళుటకద్దు కొన్ని రోజులు పుట్టింటిలో ఉండేటప్పటికి దంపతుల మధ్య తగ్గిపోయిన అనురాగము తిరిగి పూరింపబడుతుంది. ఇది డిస్సార్టీ అయిన బ్యాటరీని రీచార్జిచేసినట్లుగుతుంది ఇది దాంపత్యములో చాల అవసరమైన తాత్కాలిక వియోగము ఇందుకు కూడా తల్లి దండ్రులుగల దాంపత్యమే కోరదగిఉన్నది.

భార్యతో కొన్నాళ్ళు ఎడబాటున్నా తల్లి దండ్రులుంటారు గనుక అచ్చ పానాదులకు అభ్యంతరముండదు. తల్లి దండ్రులులేని మగవానికి భార్యతో కలిగిన తాత్కాలిక వియోగమునకు తోడు వంట చేసికొని తినవలసిన దుశ్శోగముకూడా సంభవిస్తుంది అందువలన, ఆతను భార్యతో కలిగిన యెడబాటును భరించలేడు తరచుగా భార్యతో అత్తింటికి పోవలసివచ్చిన యెడలను, ఆతను ఆమెతో చిరకాలము అచ్చటనే ఉండవలసి వచ్చిన యెడలను, అతను భార్యకును, భార్య బంధువులకును లోతుకై పోతాడు ఇందుకు జెరచి అతడు భార్యను పుట్టింటికి పంపని యెడల ఆమెకు పుట్టింటిమీద ప్రేమ నానాటికి ఎక్కువై అత్తింటి మీద రోత రేపబడుతుంది అప్పుడుకూడా సంసారములో కైముఖ్యము ఏర్పడుతుంది అందువలననే పెద్దలు తమ బిడ్డలకు తల్లిదండ్రులుగల సంబంధములను ఏరి చేస్తూఉంటారు

అత్తలేనికోడలు ఉత్తమురాలని నవ్వుతూ అంటారు గాని అదికూడా నిజము కాదు. అత్తలేని కోడలు కాప

రానికి వచ్చిననాడే పొయ్యిని అంటిపెట్టుకొని వంట చేయవలసివస్తుంది అంటే కాదు నా మామఉండి అత్త తేని సంబంధమైతే ఆ సంగతాన్ని చూడటము చాలా కష్టము ఆతనికి కావలసిన స్వల్పకోడికల అన్న అదిగి చేయించుకోవటానికి పట్నం అన్నము వస్తుంది అని యింగితము ఎదిగి ఆ పిల్ల యెచ్చోలగుట చస్తన్నా కొన్ని కనుల దిగిడిపోతాయి దిగి నీ పోయిన ప్రతి దిన పనీ ఆతనికి బాధను క్షుప్తికి సైన్యాలు ఆతనికి చికాకు కలుగుతుంది ఎంతోనిగ్రహము కలవాడైతే తప్పు ఆతడు తన చికాకును ఏ గానానో శబ్ద బోస్తాడు. దాంతో భార్య భర్తలను గుర్తించు విర్వడుతుంది మగవాడు తెలివిగలవాడు కాకపోతే ముసలివాడు చికాకు పెట్టటముకూడా యెక్కువైతే ఆ సందర్భములో కలహము పుట్టగలది అందువల్లనే మామలేని అత్తితోనైనా సందర్భము చేయవచ్చును గాని, అత్తనే మామకో మెలగుట చాలా కష్టము మగతోడలేని అడుమిల వియము కొద్దిగా చెప్పు తాను ఇది మాడు రకముల. అత్తిమాత్రమే ఉన్న సంబంధము మామమాత్రమే ఉన్న సంబంధము అత్త, మామ యిద్దరూ ఉన్న సంబంధము

ఒకటి అత్తిమాత్రమే ఉన్న సంబంధము వితంతువైన తల్లి, పెళ్ళియీడువచ్చినపిల్ల యిద్దరేఉంటారు ఇలాంటి సంబంధాలు చేసుకొనుట యెక్కువ చాలా వందికి ఇష్టముగా ఉంటున్నది. అడిగముచేసే టూగసు వితంతువు ఉంటుందనీ తండ్రి ఆస్తినికూడా కోసికొని అడు పిల్ల సౌఖ్యాల్నిస్తుందనీ అట్టి సంబంధమును చేసుకొనే మగవాళ్ళు తలస్తున్నాగు ఈ పద్ధతికై గూడటానికి బాగానే కనబడుతుంది ఇందులోకూడా కొన్ని కష్టాలున్నాయి

పిల్లను ఇచ్చిన అత్త భాగ్యవంతురాలైతే సహజముగా తన అల్లుడు తన యింట్లోనే ఉండాలని కోరుతుంది అప్పుడు వచ్చేచిక్కులేమంటే అత్తింటికివెళ్ళిన కోడలు పడేబాధలన్నీ అట్టి పిల్లను చేసుకొనే మగవాడుకూడా పడవలసి వస్తుంది అడకున సహజమైన స్త్రీ అత్తింటి కోడరికము భరించగలదుగాని, పుట్టుకతోనే స్వాతంత్ర్య స్వభావముగల మగవాడు భరించలేడు ఇంత అస్తి ఇచ్చానే, ఈ ఒక్కమాటా వినకూడదా అని అత్తి ఆనుకొంటుంది ఆతడుకూడా తనకు అస్తియిచ్చిన అత్త మాటలను నెరవేరుస్తునే ఉంటాడు ఎక్కడో ఒక వోట ఆతనికి నచ్చనిపని చేయవలసి వస్తుంది అతడు

మూకభావము వహించినాతప్ప చేయకపోయినాతప్ప చేయననిచెప్పితే అతనిన్ను గుర్తించి తెలివిగలవాడైతే అదావారికి సహజముగాఉండే శక్తినించుట (బురిడి కొట్టుట) ఆనే శక్తిని తోడుచెసుకొని దామును పోతాడు నిన్ను తనములోనే ముండమోసిన అత్తయితే అదిన్ను వియముగగల పట్టవదుచుంది అత్త, అల్లుడు మధ్య సిద్ధాంతరాధా తాలూ యిం దేరుతాయి వారిద్దరి మధ్యా అడుపిల్ల నీలిగి గోతుంది మగనిపక్షము మాట అడిగితే తల్లికిరొపము తల్లికడిము మాటలాడితే మొగుడు సైరాగ్యలో కలస్తానటాడు మూకభావము వహిస్తే ఆ యిద్దరి తగవు ఎప్పుటికీ లేదు ఇట్టి తగవు నిరంతరము గరుగుతూఉంటే భార్యభర్తల మధ్య కూడా కష్టము పెరుగుతాయి

అత్తి భాగ్యవంతురాలు కాక కష్టాలుంటాయి యింట్లో చేరితే అప్పుడుకూడా కొన్ని కష్టాలున్నాయి అత్తను పెద్దచేసి యింటిపెత్తనమును ఆమెకు అంటగట్టాడా యితర సంబంధముల వచ్చినప్పుడల్లా ఆమె కొనసాగిన లాడుతూ ఉంటుంది విలుచిక్కినప్పుడల్లా తన సంబంధములను చేరుస్తూ ఉంటుంది తనకు సంబంధించిన దగ్గరెందుపు నెవరూ లేకపోవుటవలన దూరపు బంధువులే దగ్గర బంధువులై ఆ యిల్లా ఒక గతిమవుతుంది శక్తిఉండిగాని, ఉండుగానీ, అల్లుడు ఆ బాంధవ్యాన్ని భరించలేక పోయినపుడు అప్పుడుకూడా అత్తకూ, అల్లుడికీ తగావూ వస్తుంది భార్యభర్తల మధ్య వచ్చే ప్రతి చిన్న తగవును ఈ విధమున పెంచి వారిద్దరిమధ్య ఉండే దూరాన్ని ఎక్కువ చేస్తుంది లేక అల్లుడు అత్తను ఊడిగముకింద చేసిన దానీదానికింద తలచాడా అత్త బ్రతుకు దుర్భరమగుతుంది. అత్త తన అల్లుడు తనను ఊడిగపు మనిషికింద కట్టేశాడు అని అనుమానించినాకూడా ఆవిడ అల్లుణ్ణి కష్టపెడుతునే ఉంటుంది అప్పుడకూడా ఆమె కొరకయి బార్యా భర్తల తగవులాడుతూ యింట్లో భార్య భర్తపక్షము ఆవల బించినయెడల వితంతువుకు ఆయింట్లో స్థానంలే ఉండాలనే ఉంటుంది ఒక యకరము పాలమో ఒక పూరిల్లో అల్లుడిక ఇచ్చిన అత్తి అంతమాత్రమే కదలిపోదు అప్పుడుకూడా తగవులే నిరచుగుతాయి

అస్తిగల మగవాడు తనకూతురునిఇచ్చి అల్లుణ్ణి ఇల్లరి కముతెచ్చుకొన్నప్పుడు కూడా కొన్నిచిక్కులున్నాయి ఆయింట్లో అల్లుడికి అన్నీ బాధ్యతలేగాని, హక్కులేమీ ఉండవు సహజముగానే హక్కులను కోరేమగవాడు

అప్పుడు మామగారు మొదటి కాకినాడ పాఠశాలనుండి అప్పడుకూడా మొదటిగా ఉన్న భార్యను వత్తిడి కలిగించి తనమీద మామగారునే ఒత్తిడిని ఆగించుకొంటూ కి పయల్చిస్తాడు. ఎక్కడియినా మగవాడు ఆడదానంటే త్వరగాకొట్టాట విషయాలలో తగవుపెంచుకొను గనుక మామ అల్లుడు కొంచెము అన్యాయముగా దౌర్భాగ్యం చూపించుకుంటే తప్ప ఆంధ్రానామ ముఖప్రదమే అగుతుంది. మామను తెచ్చిగాన, తనను తెచ్చిగాన, చూడగలిగిన మగవాళ్ళు చాలామందిగా ఉంటారు. అల్లుళ్ళకొడుకుగా చూడగలిగిన మగవారును చాలాకొద్దిగానే ఉంటారు. అల్లడితోబుట్టినవాళ్ళు ఎప్పుడైనా యిల్లరింపు యింటకవచ్చినయెల్ల వారిని పరాధీనతను చూచి క్షేణపడి ఆనందము దలిస్తారు. అంతాగ్రామీని రగలు కొలిపిపోతూఉంటారు ఇంటికే ఎంతో తనకెమీ గురవస్తే లేకపోయినా తాను యిల్లరికము ఉండవలసి వచ్చిందికదా అనే బాధను ఎవరులో తెచ్చుకొని తనయందలి న్యూనభావాన్ని తెలిసికొని తనకు అత్త మామలుభార్యమాపిస్తాయుండే ఆదరణను అవినయముగానే భావించి బాధపడేవారునూ గలరు, నాయనా పగలంతా కట్టపడ్డావు ఈరాత్రి నాటకానికిపోకు, అంటారు మామగారు, అత్తగారు నాకళ్ళతో నాటకాన్ని చూడటానికూడా నాకువాళ్ళుకొది పాడుకొంటే అంటుంటాడు అల్లుడు.

మగసంతానము లేనిదంపతులు అల్లుడియిల్లరికం, లేరు అల్లుణ్ణి యిల్లరికము తెచ్చుకొన్నప్పుడు అత్త మామలకు స్వంతరాజ్యము ఉండబట్టి అల్లుడికే గొంగిళెండ్ల లేరు చిన్నదంపతులకూడా కొంచెముటప్పుకొని ఉన్నయెడల పెద్దదంపతులకు అణచుకో ఉండవచ్చును అప్పుడుకూడా భార్యభర్తలకు వచ్చేతగవులలో పెద్దదంపతులు ఇచ్చేత్తి సాధారణముగా మగవానికి వ్యతిరేకముగానే ఉంటుంది ఏమై నప్పటికీ అత్తమామలదగ్గర అల్లుడును విడిచిదిగానున్న అత్తమామ పోషణగో ఉండుటకన్న ముఖప్రదముగా ఉంటుంది. తేరే దిక్కులేక తనయింట్లో చేరిన అత్త ఒబ్బుఇచ్చినదైనా యివ్వనిదైనా మాట చెల్లించుకునే సమయములో వియ్యపురాండ్రుకు తగవుపడినా ఆ తగవు బ్రహ్మదేవుడు కూడా తిగ్గులేడు ఏమంటే అక్కడ రెండు పెద్ద సామాజ్యాలకు తగవువచ్చింది మగవాని తల్లిమాట చెల్లినా ఆడదాని తల్లి యిల్లువదలి పోవలసిందే, ఆడదాని తల్లిమాట చెల్లినా మగవానితల్లి యిల్లువదలి పోవల

సిందే అందువల్లనే వారిద్దరికీ తగవు వచ్చిందా దయాదాక్షిణ్యం లేక లిట్టుకొంటారు ఈ ముండపెత్తనము నాకెమిటి అంటుంది ఆమె అముండ పెత్తనము నాకెమిటుంటుంది యీమె వారిద్దరిమధ్యా ప్రేమా కిందకు వాద్యతా ఉండదు. కీర్తిదరిమధ్యా నలిగి పోతూ ఉంటారు చిన్నదంపతులు.

ఇంతకాకుండా ఎటుకొన్నా చిక్కలనూ ఉన్నాయి భార్యభర్తలు ఎంతెక్కుండా ఒకచోటనే ఉన్నా కూడా తగవు సహజముగానే వస్తుందని యిదివరకే వాగ్దానం పెగవారు ఉద్యోగమనీ, ఉపన్యాసమనీ, గఫలనీ, స్నేహితుల ఇళ్లకనీ, వెళ్ళి తనయందు తగిన రాగాన్ని పెంచుకొంటూ ఉంటాడు ఆడని పెళ్ళిళ్లకనీ, పెంటానికనీ, పుట్టింటికనీ, పురుటికనీ వెళ్ళి పుట్టుకుంటున్నాను, తనకు భర్తయందును తగ్గిపోయిన రాగాన్ని వృద్ధిచేసుకొంటుంది ప) త్యేకముగా పుట్టిలే లేక తాను అన్యతా ప్రేమించదగిన తోడబుట్టిన వారయినా లేని స్త్రీ తనకు భర్తయందు విముఖత కలిగి నపుడు ఎవరియింటికి పోవాలి సంసారములో ఆమెకు కలిగిన వేదనను ఆదరించి తీర్చేవారెవరు. అందువల్లనే ఆమెయెటో ఒకటు మనసు కుదర్చుకోవలసిందే గాని పుట్టితోకలిగిన విముఖతను తీర్చుకోనేటంతుకు మరొక మూలము లేదు అందువల్లనే కొందరు సాధ్యమైతే లభ్యమైతే పుట్టితోడూగల సంబంధాన్ని చేసికోవలసింది అని చెప్పిఉంటే,

మగతోడులేని ఎల్లం వివాహమాడవద్దని నిషేధించిన భర్తకాస్తా)లనూ లేకపోలేదు.

ఎహమరులను యెక్కొనటంలో సాంప్రదాయము నూకటమనేది ఒకటి ఉన్నది. ఇది ఎలాగంటిదంటే ఒకరైతే తనభూమిలో చల్లుకొనుటకు విత్తులు తెచ్చుకొనేటప్పుడు ఆ విత్తులు పండినభూమిలో ఎకరము ఒకటింటికి ఎంత యెక్కువభాగ్యము పండినది అనిచూచుకొంటాడు ఆభూమికి ఏమైనా తెగుస్సు పెరిగినవా, బొండుపోయినదా, ఉపతీరు తక్కువవేసందా, బెరుకు ఉన్నదా, తొత్తెళ్ళాలు ఏమైనా ఉన్నవా అని చూచుకొంటాడు అట్లాగే ఎల్లను తీసికొనిరావలసినా, ఈయనలసినా యీ క్రింది విషయాలను కూడా చూస్తారు.

వధూవరులతల్లిదండ్రులుద్ధియ్యవస్తుంటులుగానున్నారా? పితృవంశములోను మార్తెవంశములోనూ ఉండే తాతముత్తాతలుచిరకాలము జీవించినవారేనా? వధూవరుల తోడబుట్టినవారు అరోగ్యవంతులేనా? పినతల్లి, పెత్తల్లి,

అణయలిల అణయలిల అణయలిల అణయలిల అణయలిల అణయలిల అణయలిల అణయలిల అణయలిల అణయలిల

నేకాల్లి దా కిలోడుగా నవవశికయును బాగుపడి
వలయును అదియేవిద్య అట్టి విద్యగల వానే వధూ
వరులచుగా నెప్పుకొనవలెను ఆవిద్య లేకునుచదివితే
వస్తుందా? సంస్కృతముచదివితే వస్తుందా? ఇంగ్లీషునువు
కొంటేరాదా? అచి విద్యయునులో నెవనమ్మికి వారిని
మానమ్మికి కేమందు అన్ని భాషలలోను మంచిగ్రంథా
లున్నాయి అట్లనే అన్ని భాషలలోను చెడ్డగ్రంథాలు
ఉన్నాయి చదివే వారిలోకూడా యేగ్రంథము
చదివినా మంచినే తీసికొనేర ననూ గలరు మంచిగ్రం
థమునుండే చెడుచు తీసేవారును గలరు ఓటివాతల
వలే నేదిచదివినా యేమీ అంటనివారును గలరు అందు
వలన విద్య వలన కెంతబాగుపడ్డాడు అన్న సంగతినే
చూడాలిగాని, ఏవిద్యచదివాడు అన్న సంగతి అంత
ప్రధానముకాదు

అందుకనే పెద్దలన్నారుగదా ఈవిద్యలు విద్యలేకావు
ఏవిద్యనేర్చుకుంటే యిహపంసుఖముల నొసగునో
ఆదేవిద్యఅన్నారు ప్రప్రథమం తండ్రి పుష్పించినపుడు
కూడా యిదేచెప్పాడు

కం చదివించి ననుగురువులు
చదివితీ ధర్మార్థముఖ్య శాస్త్రంబులునే
చదివినవి గలవు పెక్కులు
చదువులలో మర్మమెల్ల జదివితీ తండ్రి!
అనిభగవద్భక్తిని పేర్కొన్నాడు
కా అంధేందూదయములో మహాభగి శం
భారావములో మూకస
ద్రౌంధాన్యపనములో నపుంసకవధూ
కాంక్షలో గృతస్మృవలీ -
బంధుత్వంబులు భస్మహవ్యములు
లుబ్ధ ద్రవ్యంలో దుష్టస
ద్రంధంబులో హరిభక్తి వజ్రం
రిక్తవర్ణ సంసారములో

ఈహరిభక్తియననేమి దేవాలయములో ఉండే విగ్ర
హాన్ని పూజించటమా? బాగాచదువుకొన్న బ్రాహ్మ
డికి భూరిదక్షిణలివ్వడమా భగవద్భక్తులుగా ఉండే
వారిని నేవించటమా అని అడగవచ్చును

కొన్ని సంగతులు చెప్పితేకాని యీవిషయాన్ని యింకా
వివరముగా చెప్పటం వీలులేదు చెప్పనలచినదంతా
చెప్పితే అప్రస్తుతమువలెకనవడుతుంది అయినా చెప్పక
తప్పదు,

భార్యాభర్తలు ధనముమీదనో రూపముమీదనో విద్య
మీదనో, యింకా యెవో భౌతిక విషయములపై ఆధార
పడి వినాహమాదినపుడు, చింతలములైన భౌతికవిషయ
ములు అంతరించినపుడు ఒరినొకం వదలివేయ వలసి
వస్తుంది, ఇట్లా వదలివేయటమువస్తే ప్రతి చిన్నవిష
యము కారణముగానే తోస్తుంది అందుకనే మన వివా
హాలకు ఏనో పరమార్థము అంటకట్టుతూనే ఉన్నారు
ఆపరమార్థము అంటే 'యేమిటి? ఒకజీవి దేహము అంత
రించిన తరువాతకూడా జీవించిఉంటాడు అజీవము
యొక్క అయుర్దాయము అంతము భౌతికమయిన
దేహముయొక్క అయుర్దాయము నూరు సంవత్సరములు
మాత్రమే అంతమైన అయుర్దాయముగల జీవి యీ
భౌతిక దేహములోఉండగా చేసిన మంచి చెడ్డల
సంస్కారము సంచితముచేసుకొంటాడు చేసుకొని
కర్మమగుముగా స్థితప్రజ్ఞుడై పరమేశ్వరుడగుతాడు
ఈసంగతులు మనసులో పెట్టుకొన్నపుడు మన నూరు
సంవత్సరాల భౌతిక జీవితము లవమాత్రమవుతుంది, ఈ
సంగతులు మనసులో పెట్టుకొన్నపుడు మనము భౌతిక
జీవితముయొక్క తాత్కాలికసుఖాన్ని మాత్రమే మన
సులోఉంచుకొని ప్రవర్తింపము అప్పుడుమనము పరుల
సౌఖ్యములో మన సౌఖ్యాన్ని చూచుకొంటూ మన
సౌఖ్యాన్ని పోగొట్టుకొనుండా జీవించగలుగుతాము.
అప్పుడు మన జీవితమే లౌకికజీవితానికి విలక్షణముగా
ఉండికూడా సుఖప్రదముగానే ఉంటుంది ఈ సంగతు
లను ఏవిద్య చెప్పడో అది విద్యయే కాదు

ఇప్పుడు మనపాఠశాలలలోను, కళాశాలలలోను ఈవిద్య
బోధింపబడుటలేదు కేవలమ భౌతిక సుఖములు వాటిని
పొందే ఉపాయములు బోధింపబడుచున్నవి సమిష్టి
జీవనముయొక్క సౌఖ్యమే తన సౌఖ్యము అని యెంత
వరకు మనము గ్రహింపమో అంతవరకు తన సౌఖ్యమే
ప్రధానముగా ఉంటుంది ఎంతవరకు తన సౌఖ్యమే
ప్రధానమై పరులవలన మనకు ఎంత సౌఖ్యము లభి
స్తుంది అని యెరుగు చూస్తూఉంటామో, అది మనకు
అంత దూరము అయిపోతూ ఉంటుంది ఎంతకాలము
పరులకు మనము ఎక్కువ సౌఖ్యాన్ని కట్టిపెట్టగలము
అని తలస్తూ ఉంటామో మనకు సౌఖ్యము అంత దగ్గర
అవుతుంది ఇదే త్యక్తన లేక భుంజిభా అనే ఉపనిష
ద్వాక్యములో నిమిడియున్నది

ఇంతదూరమేల చెప్పితివనగా, భాగ్యాన్ని, సౌంద
ర్యాన్ని, విద్యనూ, వయస్సునూచూచి వివాహము చేసె

కొనేదంపతులను భౌతికసౌఖ్యమే ప్రధానమయ్యే ఎడల దైవికముగా వచ్చే అంగవైకల్యము, కుహపత్యము, ఉన్మాదము, దారిద్ర్యము, వృద్ధాప్యము మొదలగునవి వచ్చినపుడు ఒకరి నొకరు వదలిపెట్టి యిద్దరివిధతలు దుఃఖభాజనము చెసుకోకుండా ఉండుటకు ఈ సరి మార్గ విద్య అవసరమై ఉన్నది ఈవిద్యయొక్క- ౨౦డ కూడాఉంటే మిగతావిద్యలన్నియు శోభించుటయేగాక జీవితము సంపూర్ణ సౌఖ్యాన్ని పొందుతుంది లేకపోతే పాక్షికమైన భౌతికసుఖముకూడా మృగ్యమేఅవుతుంది అందువలనే శ్రేయసు, కులమును, రూపును' అని చెప్పిన పద్యములో చిట్టచివరకు 'శ్రేయముగల చనువరునకు' అని చెప్పియున్నాడు ఈ శ్రేయము యెరుగని వానికి యిచ్చినపిల్ల అడుగడుగునకు కన్పములే అనుభవించవలసి వస్తుంది అట్లాగే శ్రేయమెరుగని స్త్రీబవివాహమాడిన వారికికూడా జీవితము దుఃఖభాజనమగుతుంది అందువలన శ్రేయఃప్రదమైనదే విద్యగాని మిగిలినది విద్యయే కాదని మనవారు నిర్వచించి ఉన్నారు

పై సంగతులన్నీ బాగా పర్యాలోకనచేసి కన్యా వరులను ఎప్పుకొనినపుడు ఆ దాంపత్యము సుఖప్రదముగా ఉంటుంది

అయితే యి పరీక్షించేస్తే కన్యావరులను యెప్పుకొనుట సాద్యముకాదను విషయముగాలగు ధర్మశాస్త్రముగ్రాన్థా మనువన్నాడు "కామమాంరణమ్ తిష్ఠేత్ గుణసీనాయ కర్మచిత్" అన్నాడు ఇట్టి ప్రతిజ్ఞతో కుదిరిన దాంపత్యాలు సంపూర్ణసౌఖ్యాన్ని ఒసగుటయేగాక ఉత్తమోత్తమ సంతానప్రదములై ఉంటవి ఏదో విధముగా కామ నివృత్తికొరకై అదర్శానికి కించిత్తు తక్కువగా ఉండేదాంపత్యాలు కూడా కొన్నికుదుర్చుకోక తప్పదు కుదుర్చుకొనేటప్పుడే ఫలాన్యలోపములు ఉన్నవి ఆలోపములనుగురించి చింతపడితే లాభము లేదు ఆలోపములు ఉన్న మరిషితోనే తాను మెలగవలసి ఉన్నది అని ముందుగానే తెలుసుకొనిన యెడల ఆ సంసారిమును వారు ఒద్దికతో నిర్వహించుకొనగలరు కనుకనే యింతశాస్త్రము చెప్పవలసి వచ్చింది

శ్రీ కృ

మృత్తింటి ఆంజనేయులు

శిశు అనగానే నేరముసంగతి జ్ఞాపకమువస్తుంది. నేరము చేస్తేనేగాని శిశుపడదని వెంటనే ద్యోతకమగుతుంది. శిశును తప్పుకు పోవాలంటే నేరముచేయకుండా ఉండాలని మనము తెలుసుకోవాలి నేరముచేసి శిశును తప్పుకు పోవాలని కోరుట పొరపాటు. నేరముచేయునపుడే శిశు తప్పుదని భావించాలి నేను నేరముచేసి శిశును మరొకరికి అంటగట్టుదామని చూచుట శుద్ధశ్రేణినము న్యాయశాస్త్రరీత్యా ఆలోచించినా తప్పుయొక్క తీవ్రాన్ని ఒట్టి శిశుయొక్క తీవ్రముకూడా ఉంటుంది. చిన్న తప్పుకు చిన్న శిశు ఉంటుంది పెద్దతప్పుకు పెద్ద శిశు ఉంటుంది చిన్నతప్పుకు పెద్దతప్పుకు ఒకటే రకమైన శిశు ఉండదు. ఇప్పటి న్యాయస్థానములలో నేరముచేసినవారు శిశును తప్పుకుపోవుటకు పెక్కు మార్గములు గలవు ఈ సావకాశములే లేకపోతే యిన్ని న్యాయస్థానములతో పనియేలేదు శిశు రెండురకములు-ఒకటి ప్రత్యక్ష శిశు, రెండవదిరోక్ష శిశు. నేరముచేసిన వెంటనే, శిశుననుభవించుట ప్రత్యక్ష

శిశు అన్నాము ఈ శిశులో నేరముచేసినవ్యక్తియే శిశు కూడా అనుభవిస్తాడు ఈ శిశును అప్పటికప్పుడేగాని ఒకటి రెండు రోజులలోగాని, వారములలోగాని, నెలలలోగాని, సంవత్సరములలోగాని అనుభవించడముకద్దు. తప్పుచేసిన మరుక్షణమే శిశుపడకపోవుటచేత చేసిన నేరమునకు పడినశిశుకును సంబంధము లేదనుకొంటారు. దేనికది వేరుగానే భావనచేస్తారు కర్మప్రభావముచేత యిదంతా వస్తున్నదిగాని స్వయంకృతాపరాధముచేతనే యిది జరుగుచున్నదని తలచనైనాతలచరు

కర్మప్రభావముచేతనే కాకపోతే యీ శిశు నేరము చేసినవెంటనే రాక యిప్పుడెందుకువచ్చిందంటారు దీనికి మేముచెప్పు సమాధానమేమంటే పాతిపెట్టిన అరుణల తరువాతగాని వరిమొక్క ఫలితానికి ఎట్లురాదో అట్లాగనే చేసిననేరమునకు కొంతకాలమునకుగాని శిశు పడదు. ఎందువలన నింత కాలవ్యవధి ఉండునదీ తెలుసుకొంటాము.

ఇకను ఆర్థికశిక్షనుగూర్చి తెలుసుకొందాము ఈ విషయము సుబోధకము కాగలదుకు ఒక ఉదాహరణను చెబుతాను ఒక ఉద్యోగస్థుడున్నాడు అతనికి నెలకు రూ 100/-లు జీతము క్రితముమైన అస్తియేమీలేదు ఈ జీతముమీద ఆధారపడవలసినదే. ఈ ఉద్యోగస్థుడు నెలకు రూ 120లు ఖర్చుచేస్తాడు రాజడికన్న యెక్కువైన ఖర్చు రూ 20 లును ముందు నెల జీతములోనుండిగాని, తన పరపతిని, మొగమాటమును వినియోగించిగాని అప్పు తెస్తాడు పెద్దమనిషిగదా అని భరవసాచేసి మొదటి నాలుగు అయిదు నెలలను నిట్లాగనే అప్పునిస్తారు ఇదే నిరంతరము జరుగుతుంటే యిచ్చేవాళ్ళూ అప్పు ఎవ్వరూ మొగము పెట్టిస్తారు మరీ పెరిగిపోలేదు ముఖము ఎరుటనే లేచింటారు

ఇట్లా తెచ్చిన ఆప్పును తన జీతపుడబ్బితో యెప్పుడునూ తీర్చలేదు భార్య మెడలో పుస్తెలన్ను తీర్చాలిసిందే ఎంతమంది స్త్రీలు అందుకు సమ్మతిస్తారు

తన రాజడికి అనుకూలముగా ఖర్చులను యిముడ్చుకోవాలను ఆలోచనయే యీ ఉద్యోగస్థునికి తోచి, ఆందుకనుకూలముగా సంచరించకపోతే యీ ఉద్యోగస్థుడు త్వరలో దివాలా కావలసినదే మర్యాదగా జీవితాహనుకొను వానిని గూర్చి యింతవాస్తవముగాని, యేదోరకముగా జీవితము గడుస్తున్నదిలే అనుకొనువారిని గూర్చి యింత వ్రాయనవసరములేదు మొదటి నెలలోనే యీ ఉద్యోగస్థుడు ఎందుకు దివాలా వేలేదను సంగతి మా చదువరులకు వెంటనే తోస్తుంది దీనికి మానవమాధాన మేమంటే - ఇట్లాదుబారా ఖర్చుచేసే వారికి ఆప్పులు పెట్టరాదను సంగతి చుట్టు పక్కలవారు, మొగమాటస్థులు తెలుసుకొనేటప్పటికి ఇంతకాలము పట్టింది

ఇకను భౌతిక శిక్షనుగూర్చి తెలుసుకొందాము ఈ శిక్షను గూర్చి తెలుసుకోవాలి రోజుకు ఇరువది నాలుగు గంటలు ప్రఖ్యాత రచయితయగు నెహెలియన్ హిల్ చెప్పిన విభాగమే సరిగానున్నది

- 1 నిద్రక్రింద వినియోగింపవలసిన కాలము 8 గంటలు
- 2 వృత్తిక్రింద వినియోగింపవలసిన కాలము 8 గంటలు
- 3 భోజనము వగైరాలక్రింద ,, ,, 4 గంటలు
- 4 గ్రంథపఠనకు ,, ,, 2 గంటలు
- 5 ప్రతిఫలరహితమైన నేవక్రింద ,, ,, 2 గంటలు

మొత్తం 24 గంట

ఈ యిరువది నాలుగు గంటలలోను ఏ ఒకభాగమునకు వినియోగింపవలసిన కాలమును కుదిరిచినా తత్సంబంధమైన శిక్షననుభవించక తప్పదు. ఇట్లా తమ కాలమును వినియోగించుకొని కృమముగా సంచరించినపుడే మానవజన్మ సార్థకమగుతుంది

వృత్తిక్రింద వినియోగింపవలసిన కాలమును, అందువలన వచ్చిన ధనమును కృమముగా వినియోగింపవలసిన వచ్చిన నష్టమునుగూర్చి జెనుకచరివినాము ఇకను నిద్రక్రింద వినియోగింపవలసిన కాలమును కురించినందువలన కలగు భౌతిక శిక్షనుగూర్చి తెలుసుకొందాము, భౌతిక శిక్ష అనగా రోగము, దేహము ఒకయంత్రము. పనిముట్టు ఈయంత్రమునకుకూడా కొంతపరిమితిగలదు, అపరిమితిగలపనిచేయును, శక్తికి మిరిపోయినపనిచేయలేదు దుబారాఖర్చుచేయువానికి చుట్టుప్రక్కలవారు భరవసాచేసి ఆప్పు పెట్టినట్లుగానే యీయంత్రముకూడా మిరిపోయిన పనిని మొదటలో సాగలాగుతుంది, అదయినా యెట్లా జరుగుతుందో టే ఎటువంటి ఆత్మీయసర సమయములలో ఉపయోగించుటకుగాను నిలువచేసుకొన్న మూలశక్తిలోని కొంతభాగమును వినియోగించి యీపనిని పూర్తిచేయును ఇటువంటి అపచారములు ఎప్పుడైనా జరిగితే అనన్యమును కూడతీసికోగలదు ఈ అపచారమే నిరంతరము జరుగుతుంటే మాత్రము సహించలేదు

రోగము ఒకశిక్ష ఈశిక్షకూడా నేరముచేస్తేనేవస్తుందిగాని నేరముచేయకపోతేరారు ఎంత బ్రహ్మాండమైనను నేరముచేస్తే శిక్షను అనుభవించక తప్పదు శిక్షనుతప్పుకోవాలంటే నేరముచేయకుండా మానవలసిందే ఇంత ఘనవైద్యుడుగదా యీరోగముతో బాధపడుతున్నాడేమా అనుకుంటాము ఇది కర్మప్రభావమంటాడు

దీనికిమేము చెప్పుసమాధానమేమంటే తప్పుచేసిన తరువాత శిక్షననుభవించక తప్పదు తప్పుచేయకుండా ఉండేటందుకే మన తెలివితేటలను ఉపయోగించాలి మా మూలగా కలుగు అన్నితేలంపులవలెను యీ తేలంపుకూడా ముందుగా మనసులోనే కలుగును, అప్పుడే విచారణ చేసికొని యీ చెడుతేలంపును మనసునుండి తీసివేయాలి. తీసివేయకపోతే కార్యరూపాన్నిపొందిన యీతేలంపువలన మనము శిక్షననుభవించక తప్పదు. ఈవిషయము విశదము కాగలదుఅకు స్వవిషయాన్ని తెలుపుతాను,

నేను సామాన్య ఆరోగ్యవంతుడను దృఢకాయుడను. మాత్రము కాను ఇట్లా ఉండగా ఒకరోజున పంజాబ్ లో తెనాలి జైల్లవలసివచ్చింది మంచి మిడసరి లగ, ములో ప్రయాణము తటస్థపడ్డది పడకొండు గంటలకు బయలుదేరాను ఆరోజుల్లా ఈ వేసవికాలపు టెండలో ఉండవలసి వచ్చింది నడచిపోయినా యింకా శుభముగా ఉండలేదు అంతకాలము ఎండలో నలబడవలసిన అవసరములేకుండా పొయ్యిది ఎట్లాండీ యెంతత్వరగా నడచినా మనిషిలో బాటు నడవలేదు గదా కాలిబాట కన్న బండీబాట యెక్కువ దూరము ఉంటుంది

అచటిపని చూచుకొని తిరిగి రావలసి వచ్చింది ఈ ప్రయాణముతో వడదెబ్బ తగిలింది సహజముగా వచ్చే రోగముకన్న కృత్రిమముగా వచ్చే రోగము బాధా కరమైనది వడదెబ్బ యీ జాబితాలోనిది

ఈ వడదెబ్బతో పండ్రెండు గంటలు బాగాబాధ పడ్డాను తిరుపాత్రాదిహేను రోజులు కొంచెము తక్కువగా బాధపడ్డా ఆఘాయలే యిప్పుడు కూడా కాస్తా కూస్తా ఉన్నాయి మరొక పదిహేను రోజులలో పాటుకు వస్తుందనుకొంటాను

ఇంతకీ చెప్పవచ్చిన దేమంటే మనసులో కలిగిన తప్పుడు నిర్ణయము వలన యిన్ని బాధల ననుభవించాను ఈ ప్రయాణమునే యెంతవేగలో కాకుండా యే తెల్లవారు ఝామునో యేర్పాలు చేసుకొంటే యంతబాధ పడే వాడవు కాను బాగానే ఉండేవాడను. ఇటువంటి మిడి మేళపు ప్రయాణాలు ఇకమీదట చేయకూడదు మాత్రము మనసులో గట్టిముడి వేసుకొన్నాను అలా చేయవలసినదా

రెండవరక మైన శిక్షనుగూర్చి తెలుసు కొందాము. తక్కువ ఒకరుచేస్తే శిక్ష మరొకరికి వస్తుంది

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునుబల్లోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట శిక్షణలు అపరేక్షణలు, బంజకనాలతో నిమిత్తము లేకుండా యోగ వ్యాయామ వివిధ ప్రక్రియల చికిత్సా విధానములచే శుష్క, బొల్లి, ఉబ్బనము, కీడు, మూర్చలు, పిన్ని, వంధ్యాత్వము, మగియు శుశువాది మొదలగు మోసపులకు సంక్రమించు సమస్తైధములగు శారీరక, మానసికములగు రుగ్మతల నివారణపడును మరియు నూల దేహాలు సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరులు ఒలిపూలుగను, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదును. లీడలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్సచేయబడును వివరములు కో. వారు 0-6-0 పోస్టుదిశ్యలు పంపించినచో “ప్రకృతి వైద్య” ము గ్రంథము పంపబడును.

తల్లిదండ్రులు సంపాదించి ఆస్తివారిసంతతికివచ్చుటయు రాకపోవుటయు గలను ప్రభుత్వ చట్టముల బట్టి ఉంటుంది బ్రిటిష్ పార్లమెంటులో క్రొత్తచట్టము ఒకటి ప్యాసు కానున్నది ఫలానా యల్లయ్య ఫలానా సుబ్బయ్య కొడుకని నిర్ధారణ చేసుకొంటేగాని పితౌర్జితమైన ఆస్తి సంక్రమించదు ఈ ప్రాంపుద్యూటీని సరియైన కాలములో నిర్ధారణ చేసుకోలేక పితౌర్జితమైన ఆస్తి పోగొట్టుకొనువారు చాలామంది ఉంటారు కాలము గడచిన కొలది మరొక చట్టముకూడ రావచ్చు ఇంత కష్టమును మించిన ఆస్తిలో సగభాగమే సంతతికి రావలెను ఇందువలననే పితౌర్జితమైన ఆస్తి సంతతికి రావడము రాకపోడము కాదన్నాము

తల్లిదండ్రులు సంపాదించుకొన్న రోగాల మాత్రము తమ సంతతికి తప్పకుండా వస్తాయి ఆ రూపములో గాని, మరొక రూపములోగాని తప్పకుండా వస్తాయి రాక తప్పవు

పిటిని నారించుకోవాలంటే ప్రకృతిని ఆశ్రయించుట కన్న మరొక మార్గములేదు మిగిలిన అన్నివైద్యములునూ రోగపదార్థమును అణచిపెట్టుటకే సాయపడు తున్నాయి గాని రోగపదార్థమును వెలువరింపవు ఇలా అణచిపెట్టుట చేతనే యివన్నీ బయటపడుచున్నవి మొదటలోనే సాగనంతే ఈ బాధలన్నీ రావు

సవాయి, గనేరియా మొదలగు శుభరోగములు తల్లిదండ్రులలో పక్వముపొందక పోయినప్పటికి నీ సంతానములో మాత్రము పక్వమును పొందుతాయి. ఇంత చిన్న షిల్లవానికి ఈ రోగము ఎట్లావచ్చిందా అని మన మాశ్చర్యపడ నక్కరలేదు పనక్కి తిరిగిచూచు కొంటే అన్నిసంగతులు బయటపడతాయి

నైకో పత్రి

(స త్య మ్)

నమ్మకముండి క్రమముగా సంచరించుటచేత నెటువంటి కాలికరోగము కూడా యెంతవ్వరగా నయమైనదీ తెలియ చెప్పుటకుగాను మరొకరి కథను చెబుతాను

ఈ కీర్తి కక్రిందవచ్చు విషయములన్నియును ప్రత్యక్షముగా జరిగినవేగాని కల్పితములుకావు ఇందులో ఆతిశయోక్తి యేమియిలేదు నిజము చెప్పాలంటే ప్రత్యక్ష కథలే కల్పిత కథలకన్న నెంతో రవ్యముగా ఉంటాయి దీనినే ఆంగ్లములో Facts are mysterious tran fiction అంటారు సత్యదూరమైన విషయములను ఈ వాక్యాలలో చెప్పుటలేదు

రోగి చరిత్రమును చెప్పుటకు ముందు దేహములోగల ఒహిష్కర్మావయవములను వాటి వాటి ధర్మములను తెలుసుకొనుట అవసరము దేహములో నాలుగు ఒహిష్కర్మావయవములు గలవు (1) మలకోశము, (2) మూత్రపిండములు, (3) ఊపిరితిత్తులు, (4) చర్మము ఒహిష్కర్మణ క్రమ క్రమముగా జరగవలెనంటే ఈ నాలుగు తోవలు బాగా ఉండవలసినదే అందులో నే ఒకటి పనిచేయకపోయినా ఆ పనిని మిగిలిన మూడును పంచుకొనును చర్మము నఖిళి పర్యంతముగా ఉండే ఒహిష్కర్మావయవముగాన చర్మము చచ్చుపడిపోలే చర్మముయొక్క పనిని మిగిలిన మూడును కష్టమమినగాని చేయలేవు. ఎంతో ఆపచారము జరిగిఉంటేగాని ఈ వయవము చెడిపోదు ఇంత ప్రధానమైన అవయవమగుటవలన చాలా కాలము నకుగాని చెడిపోదు. చెడిపోలే బాగుపడుట చాలా కష్టము

ఇంతకొమ్ము పట్టుటచేత చాలా పట్టుదలఉన్న రోగులకుగాని చర్మరోగములు నయముకావు మొదటలో గట్టిపట్టుదల కలవారైనా యింత కాలవ్యవధిని భరించలేక మధ్యలోనే జారిపోయి “రెంటిక్ చెడినరేవడ” లగుతారు. ఈ రోగికిమాత్రము చాలా గట్టిపట్టుదల కలదు. ప్రకృతి వైద్యముకన్న మరొక వైద్యమేలేదని గట్టిగా నమ్మాడు. కేవలము నమ్ముటయేగాక అందు కనుకూలముగా సంచరించాడు. అందువలననే రోగివిముక్తుడైనాడు.

ఈ రోగిది గుంటూరుజిల్లా సత్తెనపల్లి తాలూకా పేరు రా. హ. రంకురోగములను వాడిన రసపు మందుల

పర్యవసానముగా యీరోగము వచ్చినది ఇది పిత్రాజ్జితము కావచ్చు స్వార్జితము కావచ్చు స్వార్జితమనే కనీసికా నిదానము చెప్పుచున్నది చర్మమంతా మొద్దుబారి పోయినది స్వర్భజ్ఞానము లోపించినది మలబద్ధకము గలద మాతృదోషము మాత్రములేదు ఊపిరితిత్తులు తృప్తికరముగానే పనిచేస్తున్నాయి

ఈ రోగికిని నాకును 1944 సంవత్సరము మార్చి నెలలో పరిచయము కలిగినది. అప్పటినుండి యీ వైద్యమును చేస్తునే ఉన్నాడు

బెజవాడలో జరిగిన 12వ ప్రకృతి శిబిరములో నీ పరిచయము మరి యెక్కువైనది అప్పుడు నాకునూ యీ రోగికిని నీ క్రింది సంభాషణ జరిగినది

రోగి—ఏమండీ నన్ను కూడా పరీక్ష చేయాలి.

నేను—అట్లాగే

ఆరాల్చి పరీక్ష జరిగినది, కనీసిక అంతయూ వెళ్లవేసినట్లున్నది ఇదమిత్యమని తెల్పుటకు వీలులేకుండా ఉన్నది చర్మముమాత్రముబాత్రిగా చెడిపోయినది

రోగి—అదేనండీ నాబాధ

నేను—రోగము కాలికమైంది,

రోగి—రోగము నయమగుతుందా ?

నేను—తప్పకుండాను

రోగి—ఎప్పటికి ?

నేను—కొంచెము ఆలస్యమగుతుంది

రోగి—ఆసలు నయమైతే,

నేను—ముమ్మాటికీ నయమగుతుంది

రోగి - ఏమిచేయాలి?

నేను—నామాటలు నమ్మాల్చి అందు కనుకూలముగా చేయాలి.

రోగి—తప్పకుండా చేస్తాను.

నేను—అట్లాగయితే విను ఎవరి రోగాన్ని వారే నయము చేసుకొంటారు.

రోగి—ఎట్లా?

నేను—తప్పులుచేయకుండాఉంటే అన్నిరోగాలు నయమౌతాయి దేహానికి ఆశక్తిఉన్నది.

రోగి—తప్పులుమానుట యెట్లా?

నేను—ప్రతిరోగి ముందుగా మనసులోనే పుట్టుతుంది. మనసులో పుట్టినది భౌతికముగా వ్యక్తము

కాదు మంచీ, చెడు అలోచనలన్నీ చునసులోనే కలుగుతాయి మనసులోనికి ఆకోరిక రాకుండానే చూచుకోవాలి ఒకవేళకల్గినా నచ్చచెప్పకోవాలి మొదటలో ఈ పని కష్టముగా తోచినప్పటికినీ సాధనచేస్తే చాలా తేలికవుతుంది

మంచినీటిప్రాయ మగుతుంది నీవు ఏ తలంపులు రావాఅనికోరుకుంటే ఆ తలంపులే సిద్ధమగుతాయి

రోగి—ఇది యెట్లా సాధ్యమగుతుంది

నేను—స్వీయప్రబోధమువలన ఇది సాధ్యమగుతుంది నేను నా మనసును ఆరికట్టగలనను గట్టి విశ్వాస ముండాలి అందు కనుకూలముగా చేయాలి

మానవజీవానున కంతటికీ మనసు ప్రధానమైనది ఈ మనసులో రెండురకములు గలవు ఒకటి వ్యక్త మనస్సు రెండవది అవ్యక్తమనస్సు. ఈ అవ్యక్త మనస్సునకు నీవు ఏ ఆదేశమిస్తే ఆ ఆదేశమునే స్వీకరిస్తుంది “నేను ప్రయోజకుడను” అని యీ అవ్యక్త మనసునకు తోసింపచేసి అందు కనుకూలముగా సంచరిస్తే ప్రయోజకుడగుతావు నేను అప్రయోజకుడను, దుర్జనుడను, దుర్బలుడను అని భావనచేసి అందుకు అనుకూలముగా సంచరిస్తే అట్లాగే తయారవుతావు.

రోగారోగ్యములు గాని, సుఖదుఃఖములు గాని అన్నీ నీలోనే ఉన్నవి బయటనుండివచ్చునవి యేమీ లేవు

రోగి—మీరు చెప్పినది నచ్చింది ఆ ప్రకారమే చేస్తాను నేను—అయితే యేమంటావు?

రోగి—కార్యక్రమమును చెప్పండి ఆ ప్రకారము చేస్తాను

కార్యక్రమమును వాగ్దేయిచ్చాను ఆ ప్రకారము చేశాడు చికిత్సా కాలములో ఒకటి రెండు పర్యాయములు తీవ్రమైన జ్వరము వచ్చినది చుట్టు పట్లవారు, బంధువులు మందులు తినమని చాలా బలవంతపెట్టారు కిక్కిరించుటలు తగ్గటానికి అనగదజ్జెరవి నన్నా వాడుమన్నారు “సశేమిరా” అన్నాడు చావో బ్రతుకో వారితోనే లేలాలన్నాడు ఇచటకు చేరాడు జ్వరము నాలుగు రోజులపాటుండి తగ్గిపోతుందన్నాన అట్లాగే తగ్గిపోయింది దీనితో నమ్మము ఎక్కువై పోయింది

ఒకతన చీడపగలేస్తుంది దానితో వర్షములోని పెళుసు డనము పోతుంది అంతవరద కా యిట్లానే ఉంటుంది అట్లాగనే ఇరిగిరి ఇంటిండా బొబ్బలు లేచినాయి అంతవరదాకా ఒకటిమీదనున్న కురుపులు దురద రూపుమానిపోయినాయి సుఖముగా ఉన్నాడు

8వ అఖిల భారత ప్రకృతి వైద్య మహాసభ, బెజవాడ

==== కృష్ణా పుష్కర సందర్భమున ====

1945 జులై 17 తేదీ ప్రాంతములలో జరుగును.



తేదీ వివరములు ఇకముందు నిర్ణయింపబడును.



ఇంగ్లీషులో వ్యాసములు వ్రాసి పంపిన సభలో చదువబడును. పత్రికల్యూకూడ ప్రచురింపబడును.

వివరములకు ‘మేనేజరు’ ప్రకృతి పత్రికకు వ్రాయుడు.

ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానులు అన్నివిధములూ సహాయపడకోరుచున్నాము.

మీ ప్రాంతములలోని ప్రకృతివైద్యుల చిరునామాలు, ఉద్యమచరిత్ర వ్రాసి పెంటనే పంపుడు.

మేనేజరు, ప్రకృతి - బెజవాడ

నంబు (Dropsy)

డా పాలవర్తి నరసింహారావు, N D.

నేటపాలెం

నంబువ్యాధికి “నీరువ్యాధి” యనికూడ మరయొకనాడుక పదము కలదు మనము త్రాగుచున్న జలమున్ను, స్నానమున కుపయోగించు జలమున్ను శరీరములోచేరి ఎధికమై బహిష్కరింపబడక, శరీరమంతయు లావెక్కునని జనసామాన్యము తలంచుచున్నాయి అందువలన దీనిని “నీరువ్యాధి” యని పిలుచుచున్నారు ఈ కారణమువలన కాబోలును నంబువ్యాధికికూడ తొట్టిసా నములు చేయించెదరా? తొట్టిసా నములవలన నీరు పెద్దది కాదా? ప్రమాదము రాదా? యని ప్రశ్నలు వేయుచున్నారు శారోగమునకు కారణము గ్రహించినగాని యీ భయము పోదు

నంబురోగుల శరీరము ఉబ్బియుండును గనుక, శరీరమంతయు నీటితో నిండియున్నదని పొరబడుచున్నారు ఆ యుబ్బు భాగము జలమువలన ఏర్పడినది కాదు రక్తములో జీర్ణనమాలిన్యము, అన్యపదార్థము శరీరమునకు నిరుపయోగమైన మరికి బురదనీటిని నీసాలోబోసి నపుడు, బురద ఏవిధముగ అడుగుభాగమునకు దిగిపోవుకో, ఆ విధముగనే రక్తములోని మరికి బయటకుపో పీలులేనపుడు మొదట దిగువభాగము అందు జేరుచు ఆనగా మొదట పాదములలో జేరి ఉబ్బు కనిపించును అన్యపదార్థము పెరిగినకొలది క్రమముగ పైభాగములందనగా, కటిపైదేశము, శాతి, ముఖము, చేతులు వరుసగా ఉబ్బును శరీరము రిబ్బరు సంచించుటిది గనుక, ఈ యన్యపదార్థమువలన లావెక్కుచుండును అంతేగాని పరిశుభ్రమైన జల మావిధముగ నెన్నడును పేరుకొనదు జలము త్రాగుటవలన నీరు పెద్దదగునని రోగులు జలపానము చేయక మానుచున్నారా ఆ భయముతో నీరు త్రాగనివారికి మరణము నిశ్చయముకదా లోనికిత్రాగుచున్నపుడు పైస్నానములవలన నేమి ప్రమాదము. తొట్టిస్నానములును, అపానమును ధాతులముచిచ్చి రోగపదార్థమును సులభముగ బహిష్కరించుటకు సహాయము చేయును గాని, నంబు నెన్నడును పెంపొందించవు.

నంబురోగమువచ్చుటకు కారణములను తెలిసికొందము నంబురోగి జీర్ణకోశము మొదట సంపూర్ణముగ చెడిపోవును భుజించిన ఆహారము ఏమాత్రము శరీరమున కుపయోగపడక, రోగపదార్థముగ మారిపోవును. దీనితో సాటు బహిష్కార్యావయవముల శక్తి క్షీణించును. విరే

చనము ఒంగించి కుళ్ళట్ట కారంభించును మాత్రము స్వాభావికపరమాణుములో వెలువడును కొద్దికొద్దిగ వెలువడుచుండును చర్మము, పూర్తిగ మొద్దుబారిపోయి చుట్ట పట్టనేపట్టదు జీర్ణావయవములయొక్కయు, బహిష్కార్యావయవములయొక్కయు దౌర్బల్యముతో పాటు హృదయకోశము నీరసించును. రక్తప్రవాహమును క్రిమపరచుకొని కోల్పోవును ఈవ్యాధిలో నొక యవయవము బాగున్నదని, మరయొకటి దుర్బలముగ నున్నదని చెప్పుటకు పీలులేదు సమస్త శరీరావయవములు గాఢపెంకువలె బహుశున్నితస్థితిలోనుండును హృదయకోశము బహునీరసించియుండును గనుక, మాటలాడుచుండగనే హృదయకోశ మూగి, మరణముగలిగిన వేసు లనేకములు గలవు

హృదయ దౌర్బల్యమువలన వచ్చు నంబువ్యాధి యొక రకము రక్తప్రసారమును చక్కగా జరుపుటకు శక్తి లేమివలన, అన్యపదార్థ మెక్కడి దక్కడనిలిచి నంబువ్యాధిగా మారును మాత్రమిండ్ల మాత్రాశయముల దౌర్బల్యమువలన (వ్యాఘ్రులవలన) వచ్చునంబు రెండవ రకము దీనిలో మాత్రమునుండి బహిష్కరింపవలసిన విషాదులను బహిష్కరింప జాలమిచే గలుగును మొదటి తరగతి నీగును “వాతరూ” అని, రెండవదానిని “మేహరూ” అని ఆయుర్వేద శైన్యము పిలుతురు ఏతరగతిలో జేరినవైనను, శారోగులకు, అతిగాతినుట, పరిశ్రమ లేకపోవుట, బహిష్కరణ చక్కగా జరుగక పోవుట, ప్రధానలోపములు

ఈ వ్యాధిలో నీరు (నంబు) మొదట పాదములలో జేరి పైకిరానంతవరకు ఎక్కువ ప్రమాదములేదు. నంబు కటి ప్రదేశమువరకు ప్రాకినపుడు వ్యాధి పెద్దదైనట్లు గ్రహించవలెను హృదయకోశమును దాటి ముఖమును గూడ ఆక్రమించిన తరువాత మిక్కిలి ప్రమాదకరమనియు, అసాధ్యమనియు తెలిసికొనవలెను ఈరోగమునకు ప్రాకృతిజైద్యము చాల సులభమైనదియు, ప్రయోజనకారియు అయియున్నది కాని ఈ జైద్యము చాల జాగరూకతతోను, ఎక్కువ నైపుణ్యముతోను చేయవలెను పూర్తిగ పెరిగిన వ్యాధులనుగూడ నేర్పుగ చికిత్సచేసినయెడల మరణము తటస్థించదు ఈవ్యాధి గంటలమీద ప్రాణము తీయును గాని చికిత్స ప్రారంభించుటతో ఏమాత్రమాలసింపతగదు. నే నీ నంబురోగ

ములను చాల చికిత్సచేసితిని అన్నియు బాగుపడినవి పూర్తిగ పెద్దదైన నంజువ్యాధులలో నేనాచరించిన చికిత్సాక్రమమును ఈదిగువ నుదహరించుచున్నాను

నంజురోగులకు ప్రతిక్రియాశక్తి ఏమాత్రముండదు గనుక, మిక్కిలి శీతలోదకస్నానములవలనగాని, ఉష్ణోదకస్నానములవలనగాని ప్రమాదము గలుగును గాన చికిత్సారంభములో శీతలోదక కటిష్ఠానములను చేయించలేదు లింగస్నానము చేయదగునుగాన, ప్రమాదము తప్పేవరకు అవియు నిరుపయోగమేగనుక, వానినిగూడ మాసికి ఈవ్యాధిలో ప్రమాదము తప్పిన దనుటకు సమయమేదీయనగా, శరీరమున కేమాత్రము చెమటపట్టినను, మాత్రము విరివిగా పెద్ద పరిమాణములలో వెలువడినను ప్రమాదమురాదు ఈరెండును క్రమమార్గములోనికి వచ్చువరకు, అపాయమేనని గ్రహించవలెను కాబట్టి ఈరోగులకు ఈక్రింది చికిత్సావిధానముల నాచరించితిని

ఆహారము

1 ఘనపద్ధాతులను సేక్వ పదార్థములను పూర్తిగ సర్జించితిని పులుపు తీసికలిసిన నారింజపండ్లనుమాత్రము తివవకు రెండుకాయల చొప్పున రసముతీసి రసమంతలను కలిపి దినమునకు మూడు పర్యాయము లిప్పించితిని సినమునకు రి కాయలకంటె ఎక్కువ యివ్వలేదు మధ్య మధ్య దాహమైనను కాకున్నను త్రాగగలిగినన్నిమంచి నీటిని నివ్వరసము చేర్చగా చేర్చకగాని విధిగా త్రాగించితిని చెమటపట్ట మాత్రము జారియగువరకు ఇంతకంటె ఆహార పరిమాణమును పెంచలేదు అకలియనిరోగి అడుగని సమయములలో మించినీరు తప్ప బలవంతముగ అనారింజరసమైనను ఇవ్వలేదు. ఉపవాస ప్రాయముగానే యుంచితిని రి నారింజ కాయలరస మిచ్చుటగూడ ఆహారము తేనియెడల ప్రమాదము గలుగు ననిగాదు ఇదియొకలోపరోగము(deficiency disease) గనుక దీనివ్యాధుల యొక్కయు సేంద్రియ లోపాలవణముల యొక్కయు లోపము పూర్తియగుటకిచ్చితిని. శరీరమునకు చెమటపట్టి మాత్రము ధారాశీముగ వెలువడు వరకు పైపద్ధతినే అచరించితిని. అంతకంటె అణుమాత్రమైనను ఇతర హారమునీయలేదు ప్రమాదము తప్పిన తరువాత క్రమముగ నారింజ కాయల పరిమాణమును వృద్ధిచేసితిని రోగుల కోరిక ననుసరించి కొద్దిగ కమలా బత్తయి పచ్చిద్రాక్ష, లేతకొబ్బరినీరు మొదలగు

వానినిప్పించితిని నీరు పూర్తిగ తగ్గిన తరువాత సపోట, పుచ్చ, కర్బూజ మొ|| వానిని, ఆ తరువాత (అకలివృద్ధి యైనకొలది) వండివార్చినలేతకాయగూరలను, అతరువాత 10 తులముల గోధుమ రొట్టియు దానితో 20తులముల కూరయు ఆ తరువాత గిద్దెడు (నర్దపాపుకేరు) దంపుడు బియ్యపన్నమును కూరలను ఈ విధముగ వరుసగ నిప్పించితిని

ఎనిమా

2 చికిత్సారంభము నుండి శరీరములోని నంజుపూర్తిగ తగ్గువరకు ఉదయము సాయంకాలము రెండు పర్యాయములు విధిగాగోరు వెచ్చని నీటితో 4 పెంట్ల ఎనిమా చేయించితిని నంజుపూర్తిగ తగ్గిన తరువాత అన్నము తినుట ప్రారంభించువరకు ఉదయము ఒక్క పర్యాయమాత్రము చేయించితిని అన్నము ప్రారంభించిన తరువాత క్రమముగ తగ్గించితిని

స్నానములు

3 ఈ రోగులకు ప్రతిక్రియాశక్తిచాల తగ్గియుండును గనుక శీతలోదక స్నానములుగాని శీతలవాయు ప్రసారముగాని ప్రమాదము కలగ జేయును అందు వలన వీరికి మొదటి నాలుగు దినములు ఉదయ సాయంకాలములయందు సమశీతోష్ణ సర్వాంగ తొట్టస్నానములను (98°=సేడిగల) ఒక్కొక్క స్నానము ఆరగంట చొప్పున చేయించితిని 4 దినములలో 8 స్నానములు జరిగినవి ఈ స్నానముయొక్క గుణజేమనగా దీనిలో ప్రతిక్రియ గలుగదు చిలియుండదు చాల సుఖముగ నుండుచు చర్మము మృదువునొంది రోమకూపములు శుభ్రపడుచు అందు వలన చెవట పట్టుటకు అనువేర్పడును మాత్రపిండ మాత్రాశయములకు చురుకుదనము గలిగి మాత్ర బహిష్కరణకు సహాయపడును నాడీమండలములోని యుద్రేకముతగ్గి చక్కని నిద్ర పట్టును ఈ కారణములవలన ఈస్నానములను వరుసగా 8 స్నానములను శాస్త్ర యుక్తముగ చేయించితిని 5 వ దినమున ఆరటియాకులను కప్పి అతపస్నానము 20 ని లు చేయించితిని మొదటి స్నానములోనే శరీరవంతటను చక్కని చెమట పట్టినది, దానితో భయము తీరినది ఆ రాత్రి మాత్రము మామూలుకంటె రెండు మూడు రెట్లధికముగ వెలువడినది ఆ మరుదినమునకే శరీరములోని నీరు (నంజు) నాల్గవ భాగము తగ్గిపోయినది, అదినమునుండి ఉదయం 10 ని. లు లింగ

స్నానమున్ను, ఉదయం 9 గంటలకు ఎనిమాచేసిన తరువాత 10 ని లు ముతుక తడిబట్టతో శరీరమంతయు మర్దనమున్ను, సాయంకాలము అర్ధము సమయ ముడు సమశీతోష్ణ సర్వాంగ తోట్టిస్నానమున్ను, దినము విడిచి దినము ఆతపస్నానములను చేయించుట ప్రారంభించితిని ఈ విధముగ చికిత్సలు 2 వారములు జరుపగా పాదములతోసహా శరీరములోని నీరంతయు పోయినది నీరంతయు తగ్గినందున నాల్గవవార ప్రారం భము నుండి సాయంకాలము సమశీతోష్ణ స్నానమునిల్పి వేసి 5 ని లు శీతోదక కటిస్నానములను చేయించి తిని అప్పటి నుండి ఉదయము 6 గంటకు 10 ని లు లింగ స్నానములు వెంటనే నడక వ్రాజాయామము శవాసనము (Relaxation) తరువాత నులిబెచ్చని నీటితో ఎనిమా అ వెంటనే నిమ్మనీరుగాని నారింజ రసముగాని త్రాగుట, ఉదయము 11 గంటల తరువాత వారమునకు 3 ఆతపస్నానములు రెండు అభ్యంగ స్నానములు రెండు తడిబట్టతో మర్దనమున్ను 12 గంటలకు ఫలాహారము $3\frac{1}{2}$ గంటకు ఆశ్వియున్న రెండు మూడు రసవంతమగు ఫలములు 6 గంటలకు 5 ని లు కటిస్నానములు, అవెంటనే నడక, వ్రాజాయామము శవాసనమున్ను, రాత్రి 8 గంటలకు ఫలాహారమున్ను చేయించితిని

ఆదిత్యపేటికి నాయుద్ద లేనందున దీనినిపయోగించి నట్లు వ్రాయలేదు ఉన్నవారు తిలపై నీలిరంగుడు నట్లును, తక్కిన శరీరమంతటను ఊదారంగుపడునట్లును, ఏర్పరచి ఆదిత్యపేటికాస్నానములను చేయించుటమొన. పాదములపై ఎరుపు కాంతి ముఖ్యమని చెప్పెదరు కాని యావ్యాధిలో శరీరమంతకు ఊదాకాంతియే మేలు చేయును

నంజు రోగులందరకు ఘమారు ఒక మాసములోనే ఆరోగ్యము కలిగినదిగాని రెండవ మాసము పూర్తియగు వరకు ఫలాహారముపై నుంచితిని అకలి పృథ్వియై ఫలాహారము చాలనప్పుడు వాడి వార్చని కూరలను (సార, పొట్ల, బీర, దోస దొండవగైరాలు) పెట్టించితిని 2 మాసములు పూర్తియైన తరువాత కూరతోవాటు పది తులముల గోధుమరొట్టె పెట్టించితిని కొన్నిదినములైన తరువాత అన్నము కావలెననికోరినందున గిద్దెడుగుంపుడు బియ్యపన్నమును కూరలతో దినమునకు ఒక్కపూట పెట్టించితిని రాత్రి ఫలాహారమే, చికిత్సానంతరము

3 మాసములు ఒక్కపూట హాయన్నమున్ను రాత్రి ఫలాహారమున్ను చేయించితిని

ఒక నంజురోగికి రెండుమాసములు చికిత్స చేసితిని సంపూర్ణ రోగ్యము వచ్చినది వరియన్నము ప్రారంభించుటలో నే నెప్పుడో జాగ్రత్తలను చెప్పితిని కాని రోగవారణ యైనదిగదా యని యిష్టమువచ్చినటుల నాతో చెప్పకుండు ఒంగాళదుంపలు, వడలు, పెరుగు, పప్పు వగైరాలను గొంతులవరకు తినుట ప్రారంభించినది జీర్ణకోశ మతిసున్నితముగా నుండెను ఆ సమయములో ఈ కిరణపదార్థములు జీర్ణమగుటెట్లు? 4 రోజు లీవిధముగ తినగా ఘమ రొక మైలుదూరము చురుకుగా నడవగల శక్తివచ్చిన ఆరోగి కూర్చొని కవచకపోయినది అంతటనైనను నాకు చెప్పక కప్పిపుచ్చి, ఇంకొక వారము అలాగే తినివేసినది దాని ఫలితముగ ఒలొదరము సంక్రమించినది ఉదరము పెద్దదైనది మల మూత్రములు ఒంగించినవి కడుపులో హలవంటిబాధ ప్రారంభమైనది ఈ బాధలతో నానాకష్టములు పడవలసి వచ్చినది వీని? మరల సవరణచేయునరకి 40 దినములు పట్టినది కాబట్టి యారోగులు అన్నము ప్రారంభించుటలో ఒహుజాగరూకత పహించవలెను చికిత్స పూర్తికాగానే కిరణపదార్థములను అనరాదు తినదగిన ఆహారముల సగమే తినవలెను కాఫీహాటల్లకు పోరాదు దినమునకు రెండు మూడు సార్లు అన్నము తినరాదు ఇంకుకు వ్యత్యాసముగా నడచిన రో చికిత్సా ఫలితమంతయు బూడిదపాలగును ఈవిషయములో చాల చెబ్బలుతిని యున్నాను గనుక నింత వివరముగా వ్రాయవలసినవచ్చినది ఇప్పుడు సమస్తరోగులను అన్నము కావలెనని కోరినతరువాత మొదటి వారములో 4 దినములకు ఒక్కపూట మాత్రము అనగా వారమునకు 2 కూటలున్ను, రెండవ వారములో దినము విడచి దినము అనగా వారమునకు 3 పూటలున్ను, మూడవవారములో దినమునకు ఒక్కపూటయున్ను ఈలాగున నెమ్మదిగా పెంపుజేయుటవలన ప్రమాదములు వచ్చుటలేదు చికిత్సాక్రమ మంతయు సులభమే, కాని చికిత్సపూర్తియైన తరువాత ఆహారము సరిపడువరకు వైద్యులు, రోగులు గూడ మిక్కిలి జాగ్రత్త పడవలసి యున్నది. లేనిచో నిష్ప్రయోజనము

ప్రస్తుతము చాలమంది రోగులకు కట్టతిరుగలిలో తయారైన ముడిబియ్యమును, ఉపయోగించు చున్నారు జీరక క్తి లేనివారికిన్ని, చికిత్సానంతరము జీర్ణకోశములు

బహుశున్నితముగా నున్న సమయములోను ముడిబియ్యము చాల అపకారముచేయును అర్జ్యవంతులైన వారు మంచి జీవితక్రియలవారు ఉపయోగించిన సుపయోగింప వచ్చును కాని దుర్బలతకును చికిత్సపొందినవారికిని ఎంతమాత్రము పనికిరావు ముడిబియ్యములో తవుడుండు ననియు, అందు విటమినులు సేంద్రియ లోహ లవణములు విస్తారముండుననియు వీని సుపయోగించు చున్నారు వీనిని వంశుటలో ఏమాత్రము లోపము వచ్చిననూ ఒక్కకబళ మెక్కువ తినిననూ ఆకలి మందగించును జీర్ణకోశము చెడును ఉపకారము కంటే అపకార

మెక్కువగును గాన ఆజీర్ణరోగులు చికిత్స పూర్తిచేసిన వారు ముడిబియ్యము నుండి తవుడు సగభాగము గాని మూడవంతు గాని విడిపోవునట్లు రోకలితోదంపి చెరిగి ఉపయోగించు కొనవలెను మరలియ్యమువలెనందానట్లు తెల్లగా దుండురాదు

N.B రోగులకు ముడిబియ్యము సుపయోగించిన తైద్యులెల్లరు వా.వారి యుత్తమములను పత్రికలో ప్రకటింప గోరెదరు న ముడిబియ్యము సుపయోగించుచున్న అర్జ్య వంతల లుచితములగు గూడ ప్రకటింప గోరెద

ప్రకటన

శ్రీమదరాసు గవర్నరుగారు డిఫెన్సు ఆఫ్ ఇండియారూలు 80 (బి) సబు రూలు (1) క్లాజు (ఎ) క్రింద నివ్వబడిన నోటిఫికేషను లోని ముఖ్యాంశములు దిగువ నుదహరించట మైనవి ఈ ఆర్డరు 1944వ సం॥ అక్టోబరు 17 వ తేదీనుంచి అమలులోనికి వచ్చినది

1 ప్రతి అయిదు వరుసలకు ఒక ఐరుసకు తక్కువ కాకుండా ఉలవ లేక మినుము పైరు వేయకుండా ఏరైతుకాని పత్తిపైరును ప్రత్యేకముగా వేయకూడదు.

2. పొగాకు వేయబడిన ప్రతి పొలము చుట్టూకాని, భాగము చుట్టూ కాని, ఒకవరుస

యీ దిగువ నమోదు చేసిన అపరములలో ఒక దానిని వేయకుండా ఏరైతుకాని పొగాకు పైరును వేయకూడదు

అపరములపేర్లు ఉలవ మినుము, పెసర, కంది, శనగ కాఫి 'తాబ్ తాబ్'

3 ప్రతి ఎడకొండు వరుసలకు ఒకవరుస కందిపైరు చొప్పున వేయకుండా ఎవరుకాని పేరుశనగపైరును ప్రత్యేకముగా వేయకూడదు.

2. పై హంశములు ప్రతిరైతుకు తెలియుటకుగాను ప్రచురపరచటమైనది.

యన్ ఎ ఖాదిర్

కృష్ణాజిల్లా కలెక్టరు

ప్రకృతి చికిత్సాలయము, భీమవరం. (ప. గోదావరి జిల్లా)

ఇచ్చట సమస్త వ్యాధులును వివిధ ప్రకృతి చికిత్సల, హాయగుచే వివరింపబడును, చికిత్సాలయమునందు రోగులు నివసించుటకు మంచి వసతులు గలవు

ప్రధాన చికిత్సకులు.— ప్రఖ్యాతి గాంచిన డాక్టరు వేగిరెంజు శృంగుగూజుగారు తైద్యసహాయము పొందదలచినవారు వారి వ్యాధినివ్వలకో రిస్పెక్టకను సెట్టి పై చికిత్సామామ వ్యాపింపవలెను.

తేజో విహీనతకు కారణములు

నా యనుభవమునందు, కొందరి రోగులను నీ క్రింద వ్రాయబోవు కారణముతో క్రు గ కృశించుచుండుటగాంచి హేయమైన విషయ వాంఛలు, దురాచారములు వానికి కారణ మగుటవల్ల నీ వ్యాసము వ్రాసితిని ఈ కాలములో, బాల్య వివాహముల చేతను, ముష్టిమైథునము వల్లను, వేనకు వేల యువకులు, శరీరదౌర్ద్యమును గోల్పోయి నిస్తేజులయి, 'ర్వీర్వృత్తై, కూర్పు?' ఆలోచించుటకు సైతము శక్తి చాలకయున్నాను. వీరలు ఎప్పుడు ఏపనిని పట్టుదలతో చేసిన జాలరు ఒకరి శక్తిసామర్థ్యముల గాంచి ఓర్వలేరు చీటికి మాటికి కోపగించుకొను చుందురు. ఎట్టి హేయ పదార్థము నైనను భుజింతురు. అవి యివి లసనేల" యెట్టి హేయ కార్యములైనను విచక్షణ లేక చేయుదురు. దీనికి కారణము, అకాలములో అనగా సరియైనవయస్సు రాకముందే వీర్యమును వృథాపరచు కొనుటయే పెనుభూతమునుబోలు గొప్ప కారణమై యున్నది. 21 సంవత్సర వయస్సు దాటు వరకును, మనుజుడు మిథునకర్మ కనర్హుడు. కాని యిప్పటి యువకులు 16 సంవత్సరముల వయస్సునకే మిథునకర్మకు దొడంగుట కడు శోచనీయము. ఈ వయస్సుకు శుక్రము ఏర్పడుచూ పలచగా నుండి, పూర్ణమైన కళలేనిదై యుండును. 21 సంవత్సరముల వయస్సుకు పూర్ణమైన కళతో రతి కర్హిత యేర్పడియుండును. అట్లు జరుగని కారణముచే సరియైన యింద్రియము ఏర్పడకపోవుటయే గాక, జననేంద్రియము ఇతర అవయవములు, పెంపొందక క్షీణస్థితిని సైతము పొందుచున్నవి. శుక్రము లేని కారణముచే నరములు హృద

రాచపూడి సత్యనారాయణమూర్తి
ప్రకృతి చికిత్సక విద్యార్థి

యము మొదలగు ఇతర అవయవాంగములు వాటివాటికిని అవినశ్రమముగాచేయ జాలవు. మఱియు దినదిన ప్రవర్ధమానము కావలసిన అవయవములు ప్రతిదినమును క్షీణించు చుండును ఇట్టి స్థితియందు తేజస్సు, బుద్ధి వికాసము పూర్తిగా అడుగంటును. కనులు గుంటలు పడి చెక్కిళ్లు లోపలకు పీల్చుకొని పోయి ముఖము తేజోవిహీనమై, పీనుగను పోలియుండును ఈ దురలవాటు పోగొట్టు కొనుటకు ప్రతి యువకుడు బాధ్యుడైయున్నాడు. ఇందుకు విధేయత ముఖ్య అవసరమై యున్నది. ఇప్పటి యువకులయందు భక్తి, విధేయతలు లేనిది యీ దురలవాటు అడుగంటదు. రెండవది యీ దురలవాటులను పోగొట్టుటకు ఎట్టి గ్రంథములు లేవు. అధవా అట్టి గ్రంథములు ఉన్నయెడల పెద్దలు వాటిని చదువ నివ్వరు. అట్టి గ్రంథములు చదివిన యువకులు చెడిపోదురని వారి ఉద్దేశము. ఇట్టి గ్రంథములు చదివి చెడిపోవలయునని మా యుద్దేశము కాదు గాని యిట్టి దురలవాటులలోను గాక ముందే శుక్రహీనముచే గల్గు ఘోరతర కీడులను, తెల్చుకొని యుండవలయునని మా యుద్దేశము యందు విషయమై జరగు దురాచారములను క్లుప్తముగా వివరించెదను. గర్భాధానకాలము నాటినుండి కొంతకాలము ప్రతిదినము 1. 2. 3 పర్యాయములు పగలు రాత్రిలయందు భోగించుచుందురు. దివామైథునము ఎంత హానికరమైనదో, ప్రస్తుత కాలమునం దది యెందరి ప్రాణముల హరించుచున్నదో చాల మంది గ్రహించుటలేదు. ఆలాగ్రహించినవారు చాల అరుదు. అధవా గ్రహించినవారు అందుకీడులుచెప్పురు. సంతా

నాపేక్షతో పెద్దలు రోజూ గదిలో మంచము వేయుదురు ఇది యుక్తమైన ఆచారమో కాదో వారు ఆలోచించరు ఎండా కాలములో మంచినీరు సైతము కొద్దికొద్దిగా వాడుకొందురు గాని, పవిత్రమైనదై, శ్రేయోదాయకమై, సర్వశక్తులను ప్రసాదించు వీర్యమును వృధాచేయకుండుటకు, ఒకరును ఆలోచించరు. మన మూహించి నట్లుగాక సంగమ క్రియ పవిత్రకర్మ కాకపోలేదు కాని అది మొంతివర కాచరణలో నుంచుకొనవలెనో మనము యోచించుటలేదు రోజూ మిథున కర్మ జరుగని భార్యాభర్తలలో ఒకరిపై యొకరికి ప్రేమయుండదని కొందరి మతము. ఇది కేవలము పొరపాటు ఏ దేశములలో గాని

పశుపక్ష్యాదులలో గాని లేని యాచారము మన దేశములో నింత తీవ్రదశయందుండుటను చూచి ప్రతివ్యక్తియు చింతిల్ల తప్పదు. సంతాన కాంక్షతో భార్యా భర్తలు ఒక పరికలసినచాలును. విషయవాంఛాసక్తులైన కారణము చేతను భాషించు కొనునప్పుడు విషయవాంఛలకు లోనగునట్లు చేయు పదము లుపయోగించుటచేతను, ఆమూటలలో నందలి ఉద్దేశమును అణచుకొన జాలక “అగ్ని కాహుతియైన ఆజ్యముమాడ్కి” నిట్టి కర్మయందు దగుల్చొని నిస్తేజులు రోగులు నిర్విగ్గులగుచున్నారు. దుష్టసాంగత్యము, విషయచింతన ఈస్థితిని మరింత ఎక్కువచేయును.

గాలియీత పరామర్శ

గాలియీతనుగూర్చి శ్రీమాన్ శేషభట్టర్ వీరరాఘవాచార్యగారు కొంతకాలముక్రిందట ఆంధ్రప్రదేశ్ ద్వారా ప్రకటించిన విషయము పాఠకులకు సువిదితమే. మా నవ్రథుడు జలచరము కాడు. భేదరమూకాడు అయినా, నీటిలో చాపలాగు ఈడగలుగు చున్నాడు కాన గాలిలో పడేలాగ ఎగరటానికి అభ్యంతరమేమియులేదని ఆచార్యులవారి స్వానుభవం మీద కొంత వరకు రుజువు చేసినారు. చిరకాలము క్రిందటనే జీర్ణించిపోయి, నేడు శల్యావశిష్టమాత్రముగానున్న యోగశాస్త్రమునకు తమయొక్క అపారమైన విద్యానైపుణ్యముచే, చక్కని వ్యాఖ్యానమొనర్చి, ఆయా యోగ శక్తులను సాధించిన, మనపూర్వీకులను నిదర్శనముగాచూపి, యే స్వల్ప మాత్రము విద్యా సంస్కారమున్నవానికెనను సులభముగా

యోగి రాఘవేంద్రులు మునులతోట

గాఢ్యామగునట్లు యోగశాస్త్ర వైభవమును చక్కగా నిరూపించినారు. మరియు స్వార్థపగులు తమకు తెలిసినవిషయములను రహస్యమని కప్పిపుచ్చి వానిని తమతో తుదముట్టించుకొనిన విధానమునగాక, ఆచార్యుల వారు కష్టించి సాధించి, తెలుసుకొనిన విషయములను దేశసౌభాగ్యము కొరకు పత్రికాముఖాన వెల్లడించి, యోగవిద్యను పునరుద్ధరించుట ద్వారా కొంత కాలము క్రిందట గోల్పోయిన భారతమాతయొక్క ఆదిభౌతిక గురుత్వమును తద్వారా ప్రపంచ కల్యాణమును మరల సాధింతుముగాక యని హెచ్చరించినారు.

ఆచార్యులవారి విశాలహృదయము, వారు గావించిన కృషి అనుపమానమైనది. అందుకు గాను వారు శ్రీ మహాత్మాగాంధీ, పండిత

వహర్లాల్ నెహ్రూ, శ్రీ గొల్లపూడి సీతా రామశాస్త్రి, దీనబంధు సి. ఎఫ్. ఆంధ్రాస్, మహర్షి బులుసుసాంబమూర్తి, శ్రీ కృష్ణమాచార్యులు, శ్రీమహాదేవదేశాయి, రాష్ట్రపతి నూలానా అబ్దుల్ కలాం అజద్, సర్ రాధా కృష్ణ మొదలగు ప్రముఖులచే కొనియాడబడిరి కాన వారి శ్రమ నార్థక మైనదని వేరుగా చెప్పవలయునా? దేశమందలి ప్రఖ్యాతి పురుషులచే కొనియాడబడిన సీమహత్తర విషయమును గూర్చి మేము విమర్శనకు బూనుట కడుంగడు సాహసమైన కార్యమే

లోగడ ఆంధ్రప్రదేశ్ లో గాలియాతను గూర్చి ప్రకటించబడినప్పుడు మేము కొన్ని ప్రతికరములతో మే చూచుట తటస్థించినది. మేము చూచినంతవరకు ప్రకృతి వైద్యము, వ్యాయామము, ఆహారము మరియు సాధకుడు గమనించవలసిన కొన్ని విషయములను గూర్చి విరుద్ధాభిప్రాయములు గోచరించినవి దేశమందు ఎందరో అనుభవనీయులగు ప్రకృతి చికిత్సాభిమానులు, వ్యాయామ వేత్తలు, సాధకులుండ ముందుగా నీవిషయమై కలుగజేసుకొనుటందు కను తలంపుతో మే మింతవరకు ఉపేక్షించియురకొంటిమి కాని ఇంతవరకెవరును నీ విషయమై కలుగజేసుకున్న వాగు కాన్పించలేదు సమర్థులగు వారెవరైన నీ కార్యమునకు గడంగిన సమంజసముగా నుండేడిది అట్టివారెవరును నిందుకు పూనకొనని హేతువుచే, నిక విధి లేక మేమీ కార్యభారము విహింపక తప్పినదికాదు. కాన నిటీవల మేము ఆ 'గాలియాత'కు సంబంధించిన పత్రికలను సేకరించుటకు ప్రయత్నించుచుండ, వినయాశ్రమ డాక్టరు గారగు శ్రీయుత కొణిజేటి కోటేశ్వరరావు గారి వల్ల నీ వృత్తాంతమువిని ఆచార్యులగారే మా

కొక 'గాలియాత' అచ్చుగంధమును విమర్శనార్థమై పంపించేయున్నారు కాన వారికి మా అభివందనముల నర్పించుచున్నాము

ప్రకృతి వైద్యము

గాలిలో కిరి తద్వారా ఆకాశ గమనము గావించుటకు ముందుగా తీగె మీద నీదవలయునని ఒక నూతన విషయమును తెలియజేసి దేశమున కెంతయో మహోపకారము చేసిన ఆచార్యులవారు నేటి ప్రపంచమందున్న వైద్యములన్నింటిలోను ఉత్తమోత్తమమైనదియును, వ్యయప్రియాసలంతగా లేనిదియును, కీఘ్రఫలదాయనియును, సనాతనమై అమోఘమైనదియు నగు ప్రకృతి వైద్యమును నెందుకు కొరగాని దానినిగా తేల్చి దేశమున కెంతయో అపకారము గావించుట చాల శోచనీయుము గాలి యీత, గురువు లేకుండ చేయవచ్చునా అను విషయమును గూర్చి సమాధాన మొసగు సందర్భమున, మన ఆచార్యులవారు తమకు ఆయుర్వేదము, ప్రకృతి మొదలగు వైద్యశాస్త్రములలో సమగ్రమైన అనుభవముతో కూడిన పాండిత్యమున్నట్లు సుడివియుండిరి ఆయుర్వేదమందు ఆచార్యులవారికెట్టి పాండిత్యము ఉదో మాకు తెలియదుగాని ప్రకృతి వైద్యమందుమాత్రం వారికి చెప్పుకో తగినంత ప్రవేశము లేకపోగా చివరకు ప్రకృతి వైద్యమననేమో వారికి అర్థమైనట్లుతోచదు ఆచార్యులవారి, "గాలి ఈత" గ్రంథమందు తొట్టి వైద్యుల పేర వారు ప్రకృతి వైద్యమును గూర్చి వ్రాసిన వ్రాతలే ఈవిషయమును రుజువుచేయుచున్నవి కాన మాకు తెలిసినంతలో ప్రకృతి వైద్యమననేమో ముందుగా తెలియజేసి, తదుపరి ఆచార్యులవారి రెచ్చురెచ్చట ప్రమాదమునకు

లోనైనాలో విశదపరచెదము. ఇందలి సత్యా
సత్యములు సోదరి పాఠకులే నిర్ణయించుకొందురు
గాక !

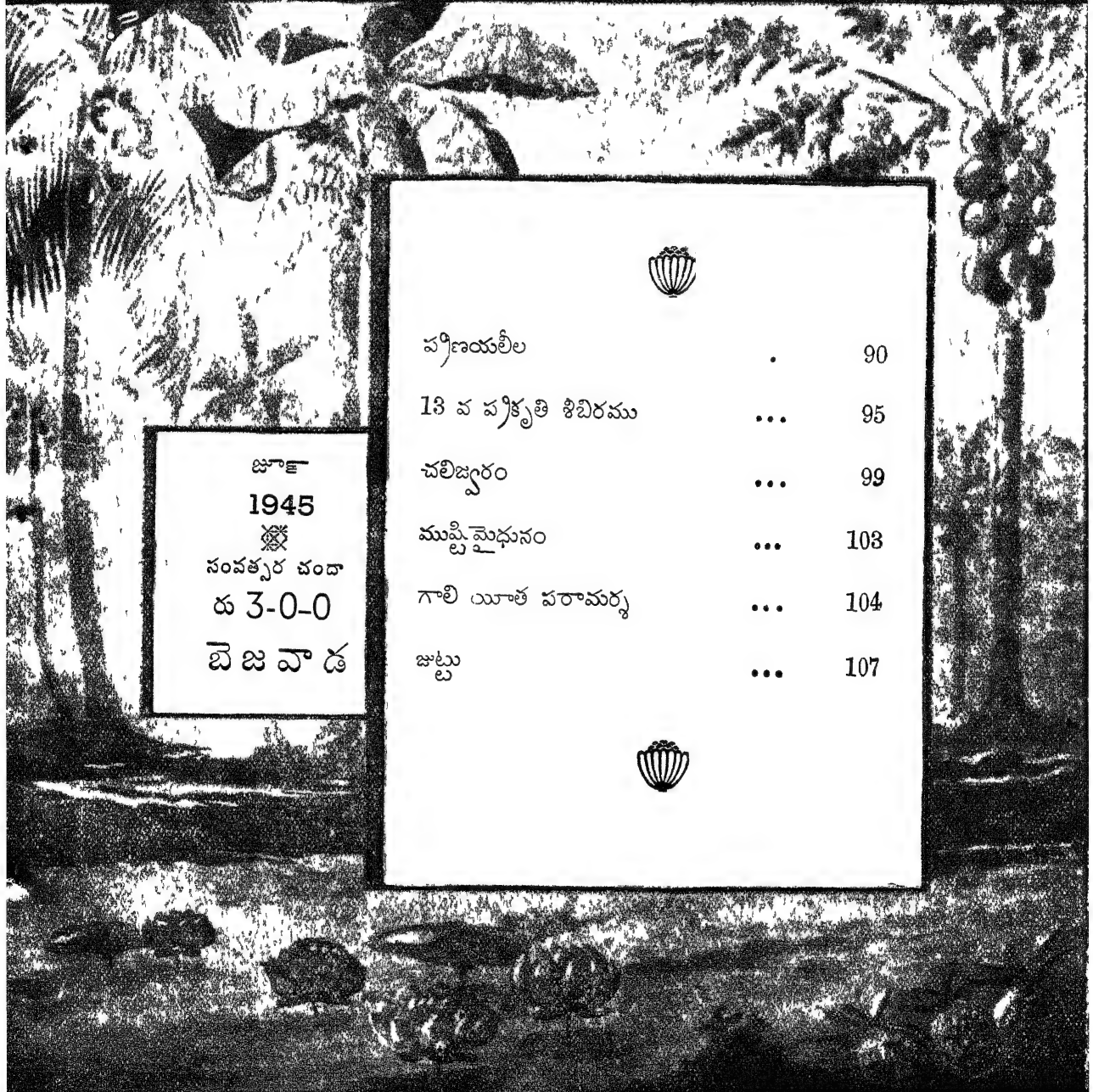
ప్రకృతి వైద్యమనగా మట్టి, నీరు,
తేజస్సు, గాలి ఆకాశము అను పంచభూత
ములతో కూడినచికిత్స, మట్టికట్టు మట్టిపూ
తలు మరియు పూర్ణాంగ మృత్తికా స్నాన
ములు మొదలగు మట్టికి సంబంధించిన చికి
త్సలన్నియు “మృత్తికాచికిత్స” యనబడును
సర్వాంగ శీతలదక స్నానములు, తుపాక
స్నానములు, కొట్టిస్నానములు, వర్షస్నాన
ములు, తడికట్లు, ఉష్ణోదక స్నానములు, బాష్ప
స్నానములు, సాదాంగుష్ఠస్నానములు, అభ్యంగ
గనస్నానములు, ధారాస్నానములు, ఎని
మాలు, ఉషఃపానము మొదలగు నీటిక సం
బంధించిన చికిత్సలన్నియు “జలచికిత్స” యన
బడును రంగు నీసాలలోని నీరు అనగా వర్షో
దకములను తాగుట, వర్షోపేతములగు
చమురులను దేహమునకు మర్దన గావించు
కొనుట వర్ణసంబంధమగు చుస్తులను ధరించుట
తత్సంబంధమగు నాహారము గైకొనుట
ఆతపస్నానములు, ఆదిత్య పేళికా స్నానములు
మున్నగు తేజస్సునకు సంబంధించిన చికిత్స
లన్నియు సూర్యకిరణ చికిత్స” యనబడును
దండములు, బస్తీలు, ముద్గర త్రిప్పట, కస్తీ
పట్టుట బరువులెత్తుట, చెడిచేయుట, పరుగెత్తుట,
ఈదుట, నృత్యము గుఱ్ఱపుస్వారి, సూర్యనమ
స్కారములు, ఆసనములు, ప్రాణాయామము,
చెడుగుడు, చెట్టపట్టి మొదలగు నాటలాటలు,
పుట్టాల్, హాకి, టెన్నిస్, జమనాస్టిక్
చేయుట, బార్ బెల్, డంబుల్లు, సాధనములు
ఇత్యాది గాలికి సంబంధించిన దేశీయ,

విదేశీయ వ్యాయామములన్నియు, “వాయు
చికిత్స” యనబడును మరియు దేహమందలి
ఆకాశతత్వమును పెంపొందించుట లేక ఉప
సానించుట “ఆకాశచికిత్స” యనబడును.

నాగరికతకు పేరుపడిన యీకాలములో
మానవులందు రోగము విధిగాను, ఆరోగ్యము
నిషేధముగాను గనబడుచున్నది కాన నేదో
యింత తిని తిరుగాడుచున్నవారు ఆరోగ్య
వంతులకింద లెక్కింపబడు చున్నారేకాని,
వాస్తవముగా పరిపూర్ణాంగ్యమన నెట్టి
దియో దానిని గడించుకొనిన మానవజీవిత
మెంతసౌఖ్యదాయకముగా నుండగలదోయను
విషయము జనసామాన్యమునకు తెలియ
కున్నది మానవుని దేహము పంచభూత
సమ్మిళితమైనది యటచే అది ఆరోగ్యవంత
మ గా నుండవలయునన్న, నిరంతరము నాభూత
పంచకముతో సన్నిహిత సంబంధము కలిగి
జీవించవలసి యుండును నిత్యముక్తిని బడయ
గోరు ముముక్షువు సర్వేశ్వరు నారాధించు
పగిది ఆరోగ్యభాగ్యమును గోరు మానవుడు
కరుణా స్వరూపిణియగు ప్రకృతి మాతను
సేవించుటకంటె వేరొంగ మార్గము లేదు
పృథివి, అప్పు, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశము
అను పంచభూతములయందు కొన్నింటిలో
మాత్రమే సన్నిహిత సంబంధము కలిగి
తక్కినవానితో లేకున్న మానవుడు సంపూర్ణ
మగు ఆరోగ్య భాగ్యమును బడయనేరడు.
ప్రపంచమందలి ఆగ్యవంతులందరు స్వ
సాధారణముగా అనారోగ్యముగాను, దుర్బల
శరీరులుగానుండ, కటికి దరిదులగు నిరుపే
దలు కొంతవరకు ఆరోగ్యవంతులుగాను బలి
ష్టులుగాను, ఉండనేల? (సశేషము)



సాహిత్య సహజ ప్రద్య మూస పత్రిక



జూన్
1945
సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0
బె జి వా డ



ప్రణయలీల	.	90
13 వ ప్రకృతి శిబిరము	...	95
చలిజ్వరం	...	99
ముప్పి మైధునం	...	103
గాలి యీత పరామర్శ	...	104
జుట్టు	...	107



ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక
సంపుటము 27 || బెజవాడ, జూన్ 1945 || సంచిక 6

ప్రణయలీల

అంగిరసుడు

22 ఇంగితము

భార్య భర్తలమధ్య కలిగే కలహములను కలుగకుండా అపుకొనుటకును కలిగిన వాటిని పోగొట్టుకొనుటకు ఉపాయములను తెలుపుటకు శాస్త్రోపదేశము యీ గ్రంథములో ప్రాసంగికముగా కన్యావరుల యెన్నికకు సంబంధించిన విషయములు చాలా స్వల్పముగాను సూత్రప్రాయంగానే వ్రాసినాను ఇంతిక్ల విపులముగా వ్రాయవలెనంటే గ్రంథము ఎంతో పెరిగి పోతుంది వివాహము చేసుకోవలసిన వారిని గాని చేసుకొని సంసార యాత్రలో దిగిపడుచున్న వారికి అందులోని విషయములు ప్రసక్తము కాకనూ పోవచ్చును అయితే వివాహమాడే వారికిగూడా యీవిషయములు శాపయోగించి తీసుకొని ఏమంటే తమ యెన్నికలో తాముఎట్టివారితో సహవాసము ఏర్పరుచుకున్నామో యేలోటును తాము దిద్దుకొని భరించుకొన వలసియున్నదో అందు వా గ్రహించ గలుగుదును వివాహ మాడవలసిన వారికి అవసరమైన యెన్నో విషయములు చెప్పబడినవి,

చెప్పిన విషయములకు వారు తమ సహజజ్ఞానమును తక్కుమును తోడుచేసుకొని యెంతో జాగ్రత్తగా విధానముల యెన్నిక చేయవచ్చును

కన్యావరుల యెన్నికలో నేను చెప్పినదే సమగ్రమైన సిద్ధాంతము కాదు మానవులు ఎందరున్నారో వారి ప్రకృతులు గూడా అన్నిరకములుగా ఉంటవి అదీ కాక శాస్త్రము సహజముగా ఉండినా గూడా ప్రతి వారికీ సకలగుణ సంపన్నులైనవారు దొరుకుతారా?

కన్నడములో ఒక కథ ఉంది ఒక పురుషుని దగ్గర అనేకమంది శిష్యులున్నారు అందులో ఒకనిపేరు తిమ్మన్న అందరూ అతన్ని తిమ్మన్న అని పిలిచి పరిచయించేవారు ఒకరోజున అతడు గురువుగారిదగ్గరకు పోయి తనపేరు మార్పుచెయ్య మన్నాడు గురువు లిన్నాడు “దేశముమీద పెళ్ళి నీకు వచ్చినపేరు నాకు చెప్పితే అపేరు నీకు పెట్టతాను” అని.

బయలుదెరాదు ఒకామె ముష్టియెత్తు పంటగొడి తెమ్మన్న అమె నడిగాడు “అమ్మా నిద్రగువీను” అని అమెపేరు ధనలక్ష్మి ధనలక్ష్మి అనేకేసు ఉన్నది కాని ఆ మెచ్చినురాలు-కొంచెము మురిదును చడిచాడు ఒకనిని శ్మశానమునకు మోసుకొని పోతున్నాను అమ్మన్న ఆ చచ్చినవానిపేరు కనుక్కున్నాడు అతనిపేరు మృత్యుంజయుడు ఇంకా కొంతదూరము వెళ్ళినాడు ఒకామె గుడిడి ఒక కాలు పంటిది అమెపేరు సుందరి వినుగుపుట్టి దోవన వస్తున్నాడు ఒకడు దోవంపై అడవిలో ఏమీతోచక అడవిలో కూర్చున్నాడు అతనిపేరు సర్వజ్ఞమూర్తి ఈ సంగతులన్నీ పరామర్శ చేసి పురుషునిదగ్గరకు వచ్చాడు గురువుగారు “మంచి పేరు తెలుసునని విచ్చావా” అన్నాడు “మంచిపేరు లన్నవానింతా కష్టాలు అనుభవిస్తున్నారు - నాకు మంచిపేరువద్ద తిమ్మన్నపేరే ఉంచండి” అన్నాడు సకలగుణసంపన్నులైన వారే సర్వదా ప్రతివారు దొంగిరిరీ ఆట్లవారే కొరకవలెననే పట్టె పట్టలే అసలే పెండ్లికాదనీ ప్రతివారూ భాషకములో ఉంచుకొవలెను సకలగుణ సంపన్నులైన లక్ష్మీనారాయణులు, సాగ్వితి పరిమేశ్వరులూ దంపతులుగా అమరినా ఇంగితిమూ, వర్గికా, శాస్త్రజ్ఞానము, త్యాగము, లేకుండా సంసార సౌఖ్యము చిరకాలము నిలచియుండదని యెరుగవలెను

అందువలన ఈ ప్రకరణములో అంగితము దాంపత్య సౌఖ్యానికి ఎలాతోడుపడుతుందో వ్రాస్తాను

సామాన్యంగా సకలగుణ సంపన్నులైన వారే దంపతులుగా నుండుట కుదురదని వ్రాసియున్నాను అయితే అంతమాత్రముచేత నెవరును తమ సంసారమును దుఃఖ భాజనము చేసుకోనక్కరలేదు ఈ సంగతి యెంత గట్టిగా దంపతులు నమ్మగలిగితే దాంపత్యము అంత సౌఖ్యదాయక మవుతుంది ఏమంటే ఈ నమ్మకలోనే సౌఖ్యబీజములున్నవి ఈ నమ్మకలేకయే అనేక సంసారములు నరకయాతనల ననుభవించుచున్నవి.

భార్యాభర్తల మధ్య నేదైహిక కారణములచేత తగవులు వస్తాయో సుఖసంసారమునందు నెంతో వికరముగా వాయుబడియున్నది ఈ గ్రంథము యొక్క మొదటిభాగమున శ్రీ పురుషుల సహజ స్వభావములనే గాకుండా వారిలో ఆవాంతరముగా నుండే అనేక లక్షణాలనుగూడ క్రొవ్వి యున్నాన కన్యావరుల రెనికి కనుగురిచిగూడా కొంతవగైసెన వాసియున్నాను తమరసారములో తగవులనుండేల్ల నారెండు గ్రంథములను శ్రద్ధగాను, పరిశీలనగా అనేకతూటలు చదివిన యెడల వారి తగవునకు ౭౭ మేదో సులభముగానే బోధపడగలడు

అయితే యీ గ్రంథములో తగవులను ఎలా తీర్చికోవాలో న్యాయలేక పోయినాను ఏమంటే మానవ ప్రకృతులు ఆసంతిములు ఒకరినొకరి ఉద్దేశించిన ఉపాయము వేరొకరియెడల విమర్శించుచును అయిన యము దాంపత్య విచ్ఛేదానం దర తీయనూ వచ్చును దంపతులకు ఉండే శ్రద్ధలో లోటు లేకపోతే ఆయా పరిస్థితులలో నెలా ప్రవర్తింపవలెనో సహజ పరిజ్ఞానము వారికి సహాయము చేయనూ చెప్పుంది గ్రంథములో అడుగిడుగునకు ఆయా వివాద కారణాలను నెల్లా తీర్చుకోవ లో వ్రసే ఉన్నాను, అనేక దాంపత్యములలో నాకున్న పవిత్రమైన పరిచయము శతనను, కామశాస్త్ర వేత్తలైన అనేక పండితుల గ్రంథముల వలనను గడించిన అనుభవాన్నీ విజ్ఞానాన్ని యీ గ్రంథములో నిమిషియే యున్నాను ఎవరికెనను ప్రత్యక్షముగా నీ గ్రంథములలో సహాయము లభింపదని వారు భావించేయెడల నాగ్రంథములను రిరిగి యింకొకతూరి చదువగోరెదను అప్పుడైనను పరోక్షముగా కనపడే ఉపదేశము వానికి ప్రత్యక్షము కాగలను

వివాహము శ్రీ పురుషులకు దైహిక మానసిక శక్తులను వృద్ధిచేసి వారి ఉత్తమ గతికి తోడ్పడుతుంది ఘోటక బ్రహ్మచారులుగానుండే వారికన్న దాంపత్య సౌఖ్యాన్ని అనుభవించుచున్నవారే పరశ్చేయ సహనాది సద్గుణాలు గలవారుగా ఉంటున్నారు ఆధ్యాత్మిక చింత సకుకూడా శాస్త్రీయమైన దాంపత్యము అనుభవించిన వారికి నెక్కువపీలుగా ఉంటుంది అనేసంగతి మన పూర్వముల దాంపత్య జీవితాలు చూస్తే తెలుస్తుంది ఈవిషయమునందు నమ్మికనుంచినవారు ఆధ్యాత్మిక

కారణాలతో సంసారవిచ్ఛేదము చేసుకోకుండా తప్పు తుంది

ఒకసారి వివాహమాడిన ద పతులు జీవితాంతమువరకు కలిసే ఉండాలని మనదర్శనాస్త్రాన్ని యొక్కతర్యముగా చెప్పుచున్నది భగవాన్ సనవంగా నీ మాట యగు నమ్మకము ఉంచిన వారి సంసారములో వచ్చు గొరుపులను సరిపుచ్చుకొని జీవితాంతమువరకు నుండుగా ౭౭ ప్రయోగలగున్నారని కొన్నికుటుంబాలలో భార్యాభర్తలు కలిసి ఉండుట చాలా దుష్ఫలమగు నామయమున ౭౭ ఉండకట్టుకొని యీంన పడిన వారలె కొందరిని సంసారిములకు మోయలేక క్రుంగి పోవుచుండును అట్టి దాంపత్యాలు కలిసిఉండుట కన్న విశిష్టమైయును కన్న అట్టి దాంపత్యాలు కలిసి ఉండుటకన్న విడిపోవుటయే మంచిదని కూడా మనకు తోస్తుంది అయినప్పటికి వివాహ బంధము జీవితాంతము మించనిలిచే ఉండాలను నియమము ఉంటేనే విచ్ఛిన్నమగుటకు సిద్ధముగానున్న దాంపత్యాలు కూడా కుదట పడుతాయి వివాహ బంధము ఎప్పుడైతే కారణానికి వశమై విడదీయటానికి వీలగుతుందని తోస్తుందో కుదట పడదగిన కుటుంబాలు కూడా విడిపోతవి విడాకుల బావముయొక్క లేశము ఎప్పుడు తలలో ప్రవేశిస్తుందో భార్యా భర్తలమధ్య పరువులు అప్పుడే ఆరంభమగుతవి ఆరువలననే విడాకుల చట్టాన్ని హిందూ సంఘము విశ్వకల్యాయముగా నెదుర్కొంటున్నది ఇదిభార్యా భర్తలమధ్య కలిగే కలహాలను సరిచేసేముదుకాదు సంసారములో లేని తగవులనుకూడా కల్పించి సంసారమును విచ్ఛేదము చేయగల మహామారియే విడాకులు

ఈగ్రంథము మొదటిలో శ్రీ పురుషుల సహజప్రకృతులను వివరించి ఉన్నాను సంసారమును నడపవలసిన వాడు పురుషుడనియు శ్రీ అతని అజ్ఞల మీరక అనువర్తనగా నడవవలసినదనియు వ్రాసి ఉన్నాను. పురుషునికన్న శ్రీ ప్రజ్ఞావంతురాలై నప్పటికినీ తన ప్రజ్ఞను దాచిపెట్టుకొనియైనా పురుషుని అనువర్తించుటలోనే సుఖమున్నది ఏమనగా శ్రీ తన ప్రజ్ఞను చూపనాంభించిన యెడల పురుషుడామెను గౌరవింపజాలడు. ఆ మెప్రజ్ఞనునమ్మి పురుషుడామెను గౌరవించుట కారంభించిన యెడల ఆమె ఆ గౌరవమును కొంత కాలమే స్వీకరిస్తుంది. తరువాత అతనిని న్యూనపరచనారంభిస్తుంది, అంతటితో సంసారవిచ్ఛేద మారంభ

అక్షరములు గల వానిని పునఃపఠనము చేయుట వలన వానిని జ్ఞానమునకు చేరువగుటకు వచ్చును. అక్షరములు గల వానిని పునఃపఠనము చేయుట వలన వానిని జ్ఞానమునకు చేరువగుటకు వచ్చును.

మనములను పునఃపఠనము చేయుట వలన వానిని జ్ఞానమునకు చేరువగుటకు వచ్చును. అక్షరములు గల వానిని పునఃపఠనము చేయుట వలన వానిని జ్ఞానమునకు చేరువగుటకు వచ్చును.

ఈ వాక్యము వలన పునఃపఠనము చేయుట వలన వానిని జ్ఞానమునకు చేరువగుటకు వచ్చును. అక్షరములు గల వానిని పునఃపఠనము చేయుట వలన వానిని జ్ఞానమునకు చేరువగుటకు వచ్చును.

పునఃపఠనము చేయుట వలన వానిని జ్ఞానమునకు చేరువగుటకు వచ్చును. అక్షరములు గల వానిని పునఃపఠనము చేయుట వలన వానిని జ్ఞానమునకు చేరువగుటకు వచ్చును.

తనపనిని మంచిమెచ్చుకొని ట తనప్రజను ఉగ్గడించుట తన సౌఖ్యములను ఆమర్చుట తన దైవ పవలయందు ముగియగా ఉండే దగవలం ఆనోన్యము ప్రీతి నాడుటగా ఉండే సంసార సౌఖ్యాని పొందుతార నమానే చెల్లాలి తనభర్త తనకేలొగిఉండాలి నే ఉద్దేశ్యము ఏ ప్రీతి ఉంటుందో ఆ ప్రీతి సంసార మలొ తనభర్తను కట్టపెట్టుదురు కానిదా తాను ఏదా సుఖాన్ని పొందలేదు మొదటలో నేన

ఆ గిరీకుల మగ వానికలరు, వారికి ఆగుమానము గుము ఎక్కువగా ఉంటుంది సాంప్రదాయాగిక శక్తుల లోటుండదు సంత నము మాడా కిలుగుతుంది ఆట్టివారిలో ఉండే పురుష కారిమును ప్రీతిని ఆదే శముచేత వృద్ధిచేయగలరు

సంసార విచ్ఛేదానికి పుంధ్యార్థముకూడా ఒక కాగి యెవని వ్రాసిఉన్నాను తనకు సంతానము కలగ లేదు పురుషునికన్న ప్రీతి మంసుగా విచారపడి నారం భీష్టుని భార్యాభర్తలవధ్య ఉండే నాంపవ్య ప్రేమను నడలిపోకుండా సంత నము చూడుతుంది అందు వల్లనే గర్భాభానమైన తనవార రెండు మూడు సంవత్స రాలలో సంతానము కలుగు యెల నేకారిణముచేత సంతానము కలగలేదు తెలుసుకొనటకు ముగ్ధుల నలహా వీసికొనలసిఉన్న సంతవత్సరాలు గడచిన కొంది మధ్యార్థమును పోగొట్టుట యెక్కువ కష్టమగు తుంది

కీకకుండా కలిగే లమిత సంతానముకల్లనూ సంసార విచ్ఛేదాలు కరుగుతున్నాయి అప్పుడు భార్యాభర్తలు కూలకొని యిద్దరి యిష్టముమీద సంతానము కనట మానవలసి ఉన్నది ఆ నిశ్చయముకూడా పురు షుని యిష్టముమీదనే చేసుకోవడము ప్రీతికి అవసరమై ఉన్నది

ఇంతమాత్రము ఇంగితముఉంటే చాలా సంసారాలు సుఖప్రదముగా కరుగుతాయి

23 ట ద్ది 2

దేహసంబంధమైన బద్ధికిలను కుదుర్చుకొనుటను గురించి ముఖసంసారమునందు వ్రాసిఉన్నాను. మానసికముగా బద్ధికిలు ఎట్లాకుదుర్చుకోవాలో ఈ గ్రంథములో వ్రాస్తాను.

నెనటూరు బొగ్గును ఒక తిరవూర్తిని తరువాతగాలి వాటిని తరువాతగాలి వంటనే ఎక్కుము తిప్పుకొని పారి పోయి అయిదు నిమిషము గుంపు గూడండి అయిదు నిమిషము వాటిని ఒకరు పరస్పరము కనుక ఉంటే వారిని నేను మెచ్చుకొంటాను తన భార్యను కొన్ని ఆమె యెడున్నూ ఉండగా కోము లేకుండా అంతముగా మారుగలిగిన మగవాడు జన్మలో ఆమెను కొంటాడు

సంసారమును నడుపు కొనుటలో పురుషుడు పథకము కనుక్కొని పాపభయము చేస్తాడు మిగతావారంతా ఆమె చేస్తుంది స్త్రీలో ఒక్క పురుషునిలోకన్న నెక్కువ ఉన్నది ఆమె దేశకాల పాత్రమలను నెరిగి నమయించితముగా ప్రవర్తింప గలదు పురుషునికి సహజముగానే ఒద్దిక గుణము చాలా తగ్గిఉంటుంది అయినప్పటికి కొంత ఒద్దిక అతనిలో కూడా ఉంటునే గాని సంసారము సుఖముగా జరుగదు సుఖముగాజరిగే సంసారములలో పురుషులలో తగినంత ఒద్దిక ఉండటం వనము మాన్పిస్తాము కనుక దండతులు ఆనోద్యమముగా ఒద్దిక కలిగి జీవించవలెను

తనభార్యగాని తన బిడ్డగాని తనను అన్యాయము గా నిందిస్తున్నప్పుడు కొంతము తెచ్చుకొనక ఓర్పుకొని యెదుటివారి కోపము తగ్గి మనస్సు శాంతముగా ఉన్నప్పుడు వారిలో వారు పోవ పడిన రీతి వారికి వివరించి తానుకోపము తెచ్చుకోలేదనియు కోపము తెచ్చుకొంటే

సంసారము విచ్ఛేదమయ్యేదనియు వారికి వివరించి చెప్పవలెను ఇట్లా ఒకసారి పురుషుడు గాని స్త్రీగాని తోడివానికి చెప్పిన యెడల రెండుసారి అటువంటి అపత్తుజరిగదు వచ్చినా నెనకటంత తీవ్రముగా రాదు. మగవాడు కోపపడుతుంటే అడవిఒర్రుకొని అతని కోపమంతా తగ్గిన తరువాతి అతినాడిన మాటలలో ఉండేలోటులన్నీ అతనికి యెత్తిపూపించి సంసార చక్రాన్ని చేతి క్రొవ్వుతూ ఉండే అడుగారికూడా మనము తరుదు చూస్తూనే ఉంటాము

సంసారము సుఖవృత్తముగా జరగాలంటే యింకొక్క విషయం ఎక్కుడా జ్ఞాపకముంచుకోవాలి సుఖవృత్తి ముగా సంసారాలను జరుపుకుంటూ ఉండేవారంతా యిది ఆవలంబిస్తూ ఉన్నదేను. సుఖసంసారము అనే గ్రంథములో దీని గూర్చి ప్రస్తావించే ఉన్నాను సంసారము ఒద్దికగా జరుపుకోవాలంటే భార్యభర్తలు ఎంతో త్యాగము చూపించవలసి ఉంటుంది చేసిన త్యాగానికి ఎక్కోచోట్లు సుఖాన్ని సంసారము ప్రసాదిస్తుంది తన భార్యవల్లగాని, తనభర్తవల్లగాని తాను ఎంత సుఖం గుంజుకోగలను అది కాకుండా తన తోటి వారికి వానెంత సుఖాన్ని కట్టిపెట్టగలను అనే దృష్టితో, సంసారాన్ని నాగించిన యెడలను ఆ దృష్టి దండతులకు నిర్దుష్ట ఉన్నయెడలను ఆ సంసారము అమృతఫలముల నొసంగును

ప్రకృతి చికిత్సాలయము, భీమవరం. (న. గోదావరి జిల్లా)

ఇచ్చట సుస్థ వ్యాధులకు పరీక్షలు చికిత్సల సహాయముచే నీవారిగపబడును. చికిత్సలయమునందు రోగులు నివసించుటకు మంచి వసతులు గలవు.

ప్రధాన చికిత్సకులు.—ప్రఖ్యాతి గాంచిన డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణారాజుగారు దర్శనమొనర్చును. పాండవలచివారు వారి వ్యాధివివరములతో రిఫ్రెక్టివరు పెట్టి పై చిరునామాను వ్రాయవలెను

ప్రాణాయామము

శ్రీ శి వా నం ద కృ తి కి
తెలుగు

ప్రాణాయామము - లాభములు - చేయు విధానము - వివిధ ప్రాణాయామములు - అహారము - ఆసనములు వివిధ ధారణలు - ప్రశ్నోత్తరములు మొదలగు విషయములు గలిగిన ఉత్తమ గ్రంథము

గ్రంథ కారిమమిద ముగింపబడినది ప్రకృతి కార్యాలయములో దొరకును

జల రు 1—4—0 పోస్టేజీ 0—4—0.

అనువాదకులు — ది గ వల్లి శే ప గి రి రావు, ఆధ్యాత్మిక గ్రంథమండలి, బెజవాడ

పదమూడవ ప్రకృతి శిబిరము - బనగానిపల్లె

(క ర్నూ లు జిల్లా)

“స్వస్తి” ఆశ్రమములో ప్రకృతిమాత ఆధిపత్యమున 1945 మేనెల 11 వ తేదీనుండి

25 వ తేదీవరకు జయప్రదిముగ జరిగినది

శిబిరపుచేర్పాటులు-కార్యనిర్వాహకులకృపి

కర్నూలుజిల్లా అల్లిగడ్డ నివాసులగు శ్రీ కాలవ చిన సుబ్బారాయుడుగారు ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానము గలవారియి ఆంధ్రదేశమందలి ప్రకృతి ఆశ్రమములకు కార్యస్థానములను శిబిరములను దర్శించి తమపాత్రములూహించి ప్రకృతి ఆశ్రమం నెలకొల్పి సంకల్పము కలదని ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ వారికి తెలియపరచిరి అటుతరువాత బెజవాడలో 1944 సంవత్సరం మే నెలలో జరిగిన పన్నెండవ ప్రకృతి శిబిరమునకు వచ్చి అచట గలిగిన ఉత్సాహముతో రాబోవు శిబిరమును తమజిల్లాలో జరుపవలసినదనియు అందుకగు వ్యయమును తమపాత్రములనుండి పోగుచేసి అన్ని విధముల సేవచేసెదవనియు, ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ వారిని కోరిరి వారికోరిక అంగీకరింపబడెను ఆతర్వాత వారు ఒక ఆశోకన సంఘమును ఏర్పరచి కడప, కర్నూలు, బళ్లారి జిల్లాలలోని ఉద్యోగులగు ప్రకృతి ఉద్యమాభిమానులవద్దనుండి విరాళములను సంపాదించిరి వివరములుగల ఆదాయపట్రిక వేరొకచోట ప్రచురింపబడును. శ్రీ కాలవ చినసుబ్బారాయుడుగారు తమకు సహాయకులుగ అల్లిగడ్డ ప్రకృతి చికిత్సాలయాధిపతులగు చలసాని కృష్ణారావుగారిని ఏర్పరచుకొని శిబిర కార్యభారమును వహించిరి శ్రీ హంసానంద సరస్వతీ స్వామిల వారు తమశిష్యబృందము వద్దకూడ కొంత డనమును వసూలుచేయించి సహాయముచేసిరి

శిబిర ప్రదేశము

శిబిరము శ్రీ హంసానంద సరస్వతీ స్వామిలవారి స్వస్తి ఆశ్రమముందు ఏర్పరచబడినది ఈఆశ్రమము బనగాని పల్లె ఊరిబయటనున్నది ఆశ్రమ వాతావరణము నిర్మలముగను ప్రశాంతముగను ప్రకృతి రమణీయకముగను నున్నది ఆ వాతావరణములో దొంగతనములు ద్వేషభావములు హింసలు పెంపొందుటకు అవకాశములేవు ఆశ్రమములో పరిశుద్ధమైన జలముగల పెద్ద భావి యొక్కటిగలదు, దానినుండి హనుమయ్యలు ప్రతి

రోజును నీరుతోడి శిబిరవాసుల స్నాన, పానములకు పుష్కలముగ సప్లయిచేయు చుండెడివారు

ఆశ్రమములో మామిడిచెట్లు, వేపచెట్లు, విశాముగి గలవు పండ్లుతోను పుల్లలకు మామిడికాయలక ఎటు కగువులేకుండ ఆశ్రమ వృక్షములూసగుచుండెడివి

శిబిర కాలమందు ఎండలు మిక్కుటముగ నుండెను సహజముగ అది రాలి ప్రదేశమగుటచే భూమి త్వరితగా వేడెక్కి తాపముగ నుండెడిది నీడకూడ కొన్ని చెట్ల క్రింద తక్కువగా నుండెడిది అయినను ఖలాహారీ మాహాత్మ్యము వలన శిబిరవాసులు అట్లవేడిమిని నిగ్రహించగలిగిరి. శిబిరప్రదేశమును రు 152, -లు తమచేతి నుండి యుచ్చేసి శుభిషింపించి శిబిరము కార్యక్రమము నను స్నానాదులకు వకటిగానుండునట్లు హంసానంద సరస్వతీ స్వామిలవారు ఏర్పరచి నందుకు వారెంతయు ధన్యులు. వారికి మేమందఱము కృతజ్ఞులము

శి బి ర ప్రా రం భ ము

శిబిరమును 11 వ తేదీ ఉదయం 9 గంటలకు ముద్రాసు సరస్వతీ సంమాధ్యక్షులును సుప్రసిద్ధ ప్రకృతి జీవన వేత్తలును, వైద్యులును ఆగు స్వామి భిక్షుగారు ప్రారంభించిరి ప్రకృతి శర్మ, చెలసాని కృష్ణారావుగార్లు గ్రాధన గీతములతో కార్యక్రమము ప్రారంభించ బడెను తదుపరి భిక్షుగారు తమ ప్రారంభోపన్యాసమును తమకు నూతనమగు తెలుగుభాషలో ముద్దుగ నుండు మాటలతో చెప్పిరి ప్రకృతి జీవనము, చికిత్సలయొక్క మాహాత్మ్యమును, మానవకళ్యాణమునకు అవి ప్రస్తుతకాలమున ఎటుల సహాయపడునదియును వివరించిరి

ప్రకృతిశర్మగారు ప్రకృతి శిబిరముల మహోన్నతి ఆదర్శములను, వెనుకటి శిబిరవృత్తాంతములను విశదీకరించిరి

చలసాని కృష్ణారావుగారు మన శిబిరమును ఈ జిల్లా వాసుల జీవితాభివృద్ధికి సహాయపడు ఆహార, ఆరోగ్య సమస్యలను పరిష్కరించునట్లు చేయుటవలన గొప్ప

సేవచేయగల్గిననియు ఈ శిబిరపు టాఖరులోగా ఆ సమస్యల పరిష్కారమార్గములను అందరును అలోచించి తీర్మానించవలసినదనియు కోరి 11 గంటలకు ఆనాటి కార్యక్రమము ముగిసెను. వెంటనే ఫలాహారములను విరివాసులందరును మృణ్మయ పాత్రలలో భరించి తృప్తిపొందిరి.

విరకార్యక్రమము

మొదటనే డి. పి. కోటాను ఈ కింది విధముగా కార్యక్రమము నాగుదుండెడిది
ఉదయం 5 గంటలకు ఉష్ణోగ్రతము - కాలవ్యత్యములు తీర్చుకొని స్నానము చేయుట
7 గంటలకు సూర్యనమస్కరములు
7½ ,, అల్పహారము, నారంభపండ్లు
8 గంటల మొదలు } ఉపన్యాసములు
11 గంటల వరకు }

11½ గంటల ప్రధానాహారము

అరటిపండ్లు, కొబ్బరి, కూరగాయలు, నారింజ, సపోటా, లేక మామిడిపండ్లు, నానబోసిన గోధుమలు, పెసలు, లేక శనగలు

మధ్యాహ్నం 12½ గం నుండి 2½ గం వరకు విశ్రాంతి

3 గంటల అల్పహారము తాటినుంజెలు

3½ నుండి } ఉపన్యాసములు
6 గంటల వరకు }

6గం నుండి 7 గంటల వరకు సాయం కాల కృత్యములు, స్నానములు

7 గం-నుండి 7½ వరకు యోగాసనములు

8 గంటలకు ఫలాహారము, మధ్యాహ్నం వలెనే

రాత్రి 9½ గంటల వరకు ఇష్టాగోష్ఠి, 10 గంటలకు నిద్ర

శిబిర నక విచ్చేసినవారు

విద్యార్థులు

నెం.	పేరు	వయస్సు
1	శి. వెంకటరెడ్డిగారు టీచరు దొంగ్లవాగు బలపనూరు పోస్టు కడపజిల్లా	60
2	కె. మల్ సరసింహారావుగారు పోస్టుమాస్టరు జుజ్జూరు కృష్ణాజిల్లా	42
3.	చండ్రు వెంకటేశ్వర్ గారు వ్యవసాయకులు మంగళాపురం చల్లపల్లిపోస్టు కృష్ణాజిల్లా	40
4	రాచిపూడి సత్యనారాయణమూర్తిగారు ఆయుర్వేద వైద్యులు వల్లూరుపోస్టు ఒంగోలుతాలూకా గుంటూరుజిల్లా	32
5	జి. వెంకట ధర్మారెడ్డిగారు భూస్వాములు జిల్లాపురము వ్యాపకపోస్టు మహబూబునగరుజిల్లా నైజాం	38
6	పి. జె. రెడ్డిగారు ఓవర్ సీయర్ C/o డి. ఆర్. స్వామి జనరల్ మర్చంట్లు మొర్రంట్ల మొర్రంట్ల జూనియర్ హైస్కూలు (నైజాం)	35
7.	ఎ. పొన్నురంగంగారు లైబ్రరేరియన్ ఇండియన్ రైల్వే ఇన్ స్టిట్యూటు నార్కట్ పల్లిగూడ పోస్టు నైజాం	50

రోగులు

నెం.	పేరు	వయస్సు.
1	చండ్రు వెంకటసుబ్బయ్యగారు మంగళాపురం చల్లపల్లిపోస్టు కృష్ణాజిల్లా వంధ్యత్వము	25
2	గంగు వరలక్ష్మిదేవి జిల్లాపురం వ్యాపకపోస్టు మహబూబు నగరుజిల్లా నైజాం కంఠమాల	11
3.	వి. సత్యవ్రతమ్మ C/o వి. శేషయ్యగారు ముత్తేదాగు కదిరెపహాడ్ గోపాలపేట పోస్టు మహబూబ్ నగర్ జిల్లా నైజాం పాండుపు	19
4	మంతాబాలమ్మ భర్తపేరు లక్ష్మయ్య తెల్లరాళ్ళపల్లి గోపాలపేట పోస్టు మహబూబ్ నగరుజిల్లా (నైజాం) నరమలబలహీనత గర్భస్రావము	21
5	చండ్రు కనకదుర్గ C/o చండ్రు వెంకటేశ్వర్ మంగళాపురం చల్లపల్లిపోస్టు కృష్ణాజిల్లా గవదబిళ్ళలు	6
6	కర్రెన్న బంట్రోతు జిల్లాపురం వ్యాపకపోస్టు మహబూబు నగరుజిల్లా నైజాం నారికురుపు	16
7.	కల్లెపల్లి వెంకటాపుగారు నెం. 56/283 పేట కర్నూలు శుష్క-కుష్టువ్యాధి	54

శి బి ర జీ వ నా భి లా యు లు

నెం	పేరు	వయస్సు
1	కొలిపాకి హనుమాయమ్మగారు ప్రకృతి ధర్మపరిషత్, చెంచాడి (కృష్ణాజిల్లా)	56
2	బిటూ) ఆంజనేయులుగారు తాడికొండ గుంటూరుజిల్లా	50
3	తిరుపీఠుల ప్రసాదరావుగారు తాడికొండ గుంటూరుజిల్లా	8

పీరు కాక శిబిరమునందు కొలగి రోజులు జీవనము గడిపినవారు ఇగవది మందిగలదు స్థలము చాలనందున వారికేర్లు ఇచ్చట చేర్చలేదు

శిబిరమును చూచుటకై సగానిపల్లెస్తేటు ఆఫీసురులగు ఈ క్రిందవారు దినుచేసి తమ సంతోషమున వెలుబుచ్చిరారు

- 1 రావుబహదూరు శ్రీ ఆర్ కృష్ణమ చారియర్ గారు దివాన్ బసగానిపల్లె స్టేట్
- 2 హైదరు బేగ్ సాహెబుగారు డెవలప్ మెంటు ఆఫీసు,
- 3 బి సరసిహంగారు ఎడ్వోకేషనల్ ఆఫీసు
- 4 శ్రీ సుబ్బారావుగారు ఇంజనీయు
- 5 శ్రీ నాగయ్యగారు మ్యూనిసిల్ ఓఫీసు

ప్రతిరోజును జరుగు ఉపన్యాసమును వినుచు ప్రసంగ గ్రామముల నుండి సగానిపల్లె వరకు పలువురు విచ్చేయుచుండెడివారు శిబిరమందలి రోగులను సహాయము చేయుటకై వచ్చిన యధువులుగడుటకు ప్రత్యేకవసతులు చేయఁడినవి

ఉ ప న్ యా స కు లు

1. స్వామి భిక్షుగారు సరస్వతీసంఘం వార్షికోత్సవ మద్యము
- 2 ప్రకృతిశర్మ గారు ప్రకృతి ధర్మపరిషత్ బెజవాడ.
- 3 మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు దంతూరు ఎడపరుప్రాంత వయాదుగిరిల గ్రామము జిల్లా
- 4 శ్రీ హంసానంద సరస్వతీస్వాములవారు స్వస్థిఆశ్రమం సగానిపల్లె కర్నూలు
- 5 బిటూ) ఆంజనేయులుగారు తాడికొండ గుంటూరుజిల్లా

ఉ ప న్ యా స ము లు

- 1 స్వామిభిక్షు గారు భగవద్గీతి ప్రకృతి జీవనము వృత్తికా చికిత్స వివిధ ప్రకృతి చికిత్సలు ప్రకృతి ఉద్యమాలు వృద్ధికి ఇకమందు చేయవలసిన కృషిని గురించి యుపన్యసించిరి వారు బెజవాడలో కేంద్రసంస్థ తిరిపున శాశ్వతముగ నుండు ప్రకృతి చికిత్సాలయము దానికితోడుగ విద్యార్థులను తియారు చేయుటకు కాలేజీ ఒకటి ఉండుట అత్యవశ్యకమనియు అట్లుచేసి ఫలితములను ప్రత్యక్షముగ ప్రభుత్వము వారికిని ప్రజలకును ధృవపరచిన యెడల ప్రకృతి చికిత్సలను అందరును అభిమానించి ఇతర వైద్యములకంటె నెక్కువగా ఆశరించెదరనియు ఇదియే ముఖ్యమైన మార్గముగాని పత్రికలద్వారా ఆందోళనచేయుట సభలజరుపుట మొదలగు వానికి రెండవస్థానమును మాత్రమే ఇవ్వవలయుననియు చెప్పిరి.
- 2 ప్రకృతిశర్మ గారు నిర్విచారమైన స్వాభావిక జీవనము ప్రకృతిమాత ఆశ్రయము సూర్యోపాసన సూర్యనమస్కారములు ఆహారశాస్త్రము పాణిజాయామము ఆరోగ్యశాస్త్రములను గూర్చి ఉపన్యసించిరి
- 3 శ్రీ హంసానంద సరస్వతీస్వాములవారు సంఘజీవనము దురాచార ఖండినము ప్రకృతి జీవనమే ఆధ్యాత్మిక జీవనమను విషయము మానవసేవయే మాధవసేవ మన్నుగు విషయములపై ఉపన్యసించిరి
- 4 మృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు కనీకా కళేరుకా ముఖవైఖరి నిదానములు తొట్టివైద్యము వివిధవైద్యవిధానములు గూర్చి ఉపన్యసించిరి రాత్రులందు రోగులయొక్క కనీకలను, బ్యాటరీలైటు, భూతఅద్దముల సహాయమున పరీక్షించి వ్యాధి నిర్ధారణలను చేయుచుండిరి.
5. బిటూ) ఆంజనేయులుగారు, ప్రకృతి జీవన చికిత్సా మాహాత్మ్యములను సత్సంగిత్వము భక్తిమార్గములను గూర్చి ఉపన్యసించిరి.

చలిజ్వరము (Malarial fever)

(డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావు, ప్రకృతివైద్యులు
వేటపాలెం (M S M Ry)

చలిజ్వరము టైఫాయిడ్ వంటిదిగాక, మిక్కిలి మొండి జాతిలో జేరినది ఈ జ్వరము చలితోకూడి నిత్యము గాని, రెండుదినముల కొకరోజుగాని, మూడు దినముల కొకరోజుగాని, నాలుగదినముల కొకరోజుగాని, వారమున కొకసారిగాని, నెలకొకసారిగాని అలరంగంట కొట్టినట్లు టైం ప్రకారము వచ్చుచుండును టైఫాయిడ్ జ్వరములో, ప్రకృతి చికిత్స ప్రారంభించిన వారముదినములలోనే ఫలితము కనిపించి రెండు లేక మూడు వారములలో సంపూర్ణరోగ్యము కలుగుచున్నది కాని మలేరియాలో ఎంత నేర్పు గాను, ఎంత కఠినముగాను చికిత్సచేసినను టైంప్రకారం చలిజ్వరము వచ్చితీరును ఇతర వైద్యములకు పోకుండ, ప్రారంభములోనే ప్రకృతివైద్యము ప్రారంభించినను, నా ప్రాణము రోగి ప్రాణము విసిగించిన కేసులను అనేకము చూచినాను. ఎంత నేర్పుగ చికిత్స చేసినను, దాని మొండితనము మాత్రము త్వరితముగ లొంగుటలేదు సమస్తములైన తరుణ దీర్ఘరోగములలోను, ఒక్కొక్కరకము నూత్నజీవులుండుననియు, అవియే వ్యాధికి మూలమనియు ఆంగ్లేయవైద్యుల వాదన నూత్నజీవులుండుట యధార్థమే కాని, అవి రోగములకు ప్రధానకారణము వాదననియు, అవి రోగపదార్థము నాశ్రయించి యుండుననియు, అన్యపదార్థ బహిష్కరణతోపాటు నూత్నజీవులంతర్ధానమగుననియు, ప్రకృతి వైద్యసిద్ధాంతము ఈ సిద్ధాంతము టైఫాయిడ్ మొ॥ జ్వరములలో యధార్థము గానే కనిపించుచున్నది. కాని, మలేరియాలో ఎన్ని ఉపవాసములు పెట్టినా, ఎన్ని ఎనిమాలుచేసినా, ఎన్ని సమయోచిత శోధన క్రియల నాచరించినా రోగిని పీల్చి పిప్పి చేసిన కేసుల ననేకము నానుభవములో చూచినాను రెండు మూడు మాసములవరకు టైంప్రకారం 'జ్వరమువచ్చిన కేసులుగలవు దీనికి కారణమేమో యని ఊహించగా ఆంగ్లేయ వైద్య నూత్నజీవి సిద్ధాంతము (ఈ విషయములో మాత్రము) నమ్మవలసి వచ్చుచున్నది మలేరియాలో ఒక్కొక్కరకము నూత్నజీవులుండుననియు, వానిలో ఒకరకము రెండు దినముల కొకసారిన్ని ఇంకొకరకము మూడు దినముల కొకసారిన్ని, మరియొకరకము నాలుగు దినముల కొకసారిన్ని యీలాగున గుర్తుపెట్టి పొదిగి పెద్ద వానిని చేయుననియు గుర్తు పొదగబడి పిల్లలు కాగానే యీ

చలియు జ్వరము కలుగుననియు, గుర్తుపొదగబడుటకు పిల్లలగుటకు మధ్య విరామసమయములో (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000)

"If, however, after one or two thorough going attempts to interrupt the paroxysm by hydiatic means, success is not attained anti-periodic doses of quinia (5 to 15 grains) may be administered The drug should be given within the six hours just preceding the expects paroxysm The use of large doses or many times repeated doses of quinine is never necessary in the treatment of intermittent fever when the resources of Hydrotherapy are effectively brought into operation. If hydrotherapy alone proves 'insufficient, one or two small antiperiodic doses of quinine, may be administred with the happiest results.

Kellog's Rational Hydrotherapy.
Page 993.

మలేరియాకు ప్రకృతి చికిత్సలను చేయుచూ, సులభముగ లొంగుటకు నేనాచరించుచున్న విధానములను ఈ దిగువ వ్రాయుచున్నాను. గమనింపగోరెదను.

(1) మన్యపు ప్రదేశములలోను మలేరియా ప్రజలను విపరీతముగ బాధించుచున్నట్లు తెలియుచున్నది. ఈ ప్రదేశములలోని గాలియందును, నీటియందును, ఆ భూములలో పండుపంటలలోను దుర్బాణములున్నట్లు తెలియదగియున్నది చలిజ్వర రోగులకు, నీటిని మరగ కాచి చల్లాల్చి యిచ్చుట శ్రేష్ఠము. దోప కాటువలన బాధలేకుండ కాపాడుకొనవలెను.

(2) చలి రాగానే వేడినీటిని త్రాగించవలెను. కంబల్లో కప్ప సరుండా బెట్టవలెను చలి విపరీతముగ నున్నపుడు వేడినీటి రబ్బరు సంచులనుగాని వేడినీటి నీసాలనుగాని కంబళ్ళపై ధ్వ రోగి జెమ్మకు కాళ్ళకు అనించవలెను ఈ సమయములో శీతలోదకము నే మాత్ర ముపయోగింపతగదు తొట్టి స్నానములుగాని, తడికట్టుగాని పనికిరావు.

(3) చలితగ్గ జ్వరము వచ్చిన తరువాత - ట్రైఫాయిడ్ జ్వరముకంటే మలేరియా జ్వరము చాల తీవ్రముగ వచ్చును 105°, 106° వరకును వచ్చుచుండును రోగి సుశమాద్యునను, వృద్ధుడైనను, బాల్బుడైనను, గాగ్గియు యేటెడ్ బాత్ (Graduated bath) చేయించవలెను గ్రాడ్యుయేటెడ్ బాత్ అనగా - సమశీతోష్ణ సర్వాంగ తొట్టి స్నానముతో ప్రారంభించి, ఒక్కొక్క చెంచాడు వేడినీటిని తొట్టనుండి దీని పారబోయుచూ, ఒక్కొక్క చెంచాడు చల్లీటిని తొట్టిలో పోయు చుండవలెను అట్లు నెమ్మదిగ నీటి వేడిమిని తగ్గించుచూ అరగంటవరకు రోగిని నీటిలో నంచి శరీరమంతయు ఒట్టతో మర్దన చేయుచుండవలెను. ఈ స్నానము రోగికి సుఖముగానుండును చలి యుండదు ఘోరము 2 డిగ్రీలు జ్వరవేడిమి తగ్గు వరకు స్నానము చేయించ వచ్చును అనగా 105° జ్వరమున్నపుడు 103°ల వరకు జ్వరము దిగిపోవువరకు చేయించవచ్చును 30,40 నిమిషముల వరకు చేయింపవచ్చును రోగికి సుఖముగానుండు నట్లు చూడవలెను ఏమాత్రము చలిబాధ కలుగరాదు స్నానమునకు ముందుగాని, స్నానము చేయునపుడు గాని, స్నానానంతరముగాని, ధారాశముగ సామాన్య శీతలోదకమును త్రాగించవలెను. రోగి బలాధ్యుడైనచో సర్వాంగ శీతలోదక తడికట్టు కట్టవలెను లేదా శీత లోదక సర్వాంగ తొట్టి స్నానము చేయించవలెను ఈ విధానములనుగూడ 2 డిగ్రీల జ్వరవేడిమి తగ్గు వరకు అనగా ఘోరము 20,30 నిమిషముల వరకు చేయించవచ్చును. తొట్టి స్నానములను చేయించు నపుడు రోగి శరీరమంతయు నెమ్మదిగ బట్టతోగాని, చేతితోగాని తోమవలెను. ఈ మర్దనవలన జ్వరవేడిమి త్వరితముగ బహిష్కరింపబడును. రోగికి చలిరాదు జ్వరములలో 'కూసే' గారి కటిలింగస్నానములకంటే, సర్వాంగ తొట్టిస్నానములు చాల ప్రశస్తమైనవి. తొట్టి స్నానములను చేయలేని వారికి ముతక తుండు గుడ్డను చల్లని నీటిలో తడిసి రోగి శరీరభాగములను

ఒక్కొక్కదానిని నెమ్మదిగ మర్దనచేయవలెను. దీని వలన గూడ ధాతుశక్తి వృద్ధియై జ్వరవేడిమి తగ్గును

(4) ధాతుశక్తి బలము చెంచుటకు - దినమునకు రెండు మూడు ఒలవర్ధక విధానము లవసరము. ఒక కటి స్నానము, ఒక శీతలోదక మర్దన విధానము (తడి ఒట్టతో) ఒక సర్వాంగ శీతలోదక తొట్టి స్నానము, చేయించవచ్చును మూడువిధానములకు తాళలేని వారికి వారి శక్తికి అనుకూలమైన రెంటిని చేయించిన చాలును.

(5) జ్వరము సంపూర్ణముగ విడచిపోవుటకు ముందు విపరీతమైన చెమటలు పోయును ఈ చెమటను మెత్తని పొడిబట్టతో తుడుచు చుండవలెను. చెమట విపరీతముగ పోయునపుడు 'వేడినీటి స్పాంజ్ బాత్' (Hot sponge bath) చేయించవలెను చెమటపోయు నపుడు దాహమైనచో చల్లీటిని ఇవ్వరాదు దాని వలన చెమటలు అగిపోవును చెమట రూపమున బహిష్కరింపబడుచున్న మాలిన్యమును స్వాభావిక మార్గమున పోనీయవలెను. దానిని ఆపరాదు. అపినచో అంతరవయవములలో బాధలుగను కాట్టి చెమట ఎక్కువగా జెలువడుటకు వేడినీటిని త్రాగించుట మేలు ఈ సమయములో శీతలవాయు ప్రసారముగాని, శీత లోదక విధానములుగాని, ఏమాత్రము పనికిరావు

(6) జ్వరము రాని రోగిని - చెమటపట్టించుటకు అతప స్నానమును చేయించవలెను ఎంతకేసపుడు బాష్ప స్నానము చేయించవచ్చును అతప స్నానముగాని, బాష్పస్నానముగాని చేసిన తరువాత, చెమట పోవుటకు శరీరమంతయు కడిగించి ఆ చెమటనే ఒక ఒలవర్ధక విధానము నీయవలెను (1) తడిబట్టతో మర్దనగాని, (2) 10 నిమిషములు లింగస్నానముగా, (3) 5 లేక 6 నిమిషములు కటిస్నానముగాని, చేయించవలెను. ఉదయము సాయంకాలము రెండు పర్యాయములు జీర్ణకోశము మీదను, ప్రైత్మకోశము మధురకోశములపై (Liver and spleen) వేడినీటి కాపడము చేయవలెను తరువాత 1½ గంటలు అర్థాంగ తడికట్టు (Half-pack) వేయవలెను

(7) జ్వరము వచ్చుటకు ముందు చలి వచ్చును చలివచ్చు సమయమునకు ఒక గంటముందు ఈ దిగువ విధానముల నీయవలెను. భరించగల వేడినీటితో కంఠస్నానముగాని 5 నిమిషములు సర్వాంగ తొట్టిస్నానముగాని చేయించి తత్తరువాత చల్లని నీటిలో తడిసి పిండిన ముతకతుండ్లు

గుడ్డతో శరీరమంతయు మర్దన చేయవలెను ఆ వెంటనే కంబలికప్పి పరుండ బెట్టవలెను ఈ విధానమువలన చలి తగ్గి వచ్చును ఎక్కువబాధయుండదు చలి తగ్గి వచ్చినపుడు, జ్వరముగూడ తగ్గివచ్చును

(8) ఎనిమా - ఉదయము, సాయంకాలము రెండు పర్యాయములు గోరువెచ్చని నీటితో ఎనిమా చేయవలెను 4 పైంట్లవరకు పేపులలోనికి బాధలేకుండ ఎక్కినన్ని నీటిని ఎక్కించవలెను చలితగ్గిన తరువాత, జ్వర బాధ ఎక్కువగానున్న సమయములో చల్లని నీటితో ఎనిమాచేయవచ్చును దీనివలనగూడ జ్వరవేడిమి తగ్గును

(9) ఆహారము - జ్వరము వచ్చిన రోజున సంపూర్ణ మైన ఆపవాసము చేయించవలెను నిమ్మరసము చేర్చిన శితలోదకమును రెండుగంటల కొక్కానెడు త్రాగించవలెను చలి వచ్చినపుడు మాత్రము వేడి నీటిని త్రాగవలెను. జ్వరము వచ్చిన రోజున రోగి ఆహారమును కోరడుగనుక, బలవంతముగ దేనిని గూడ ఇవ్వరాదు అవసరమని తోచిన యెడల రెండుమూడు నారింజపండ్ల రసముత్రీసి, దానిలో కొంచెమునీరుగలిపి త్రాగించవలెను జ్వరమురాని రోజులలో రసవంతమగు ఫలములను ఇవ్వవచ్చును, కొంచెము పులుపుగలిగిన నారింజ పండ్లను ఎక్కువగా ఉపయోగింపనగును ఫలరసాలు చాల నపుడు పుచ్చు, సహాట, టమాట, మొదలగు సులభముగ జీర్ణమగు వానిని ఉపయోగింపవచ్చును. కొబ్బరి, అరటి, మొక్క ధాన్యములు, ఎంతమాత్రము పనికిరావు, ఎంతతేలికయాహారమిచ్చిన నంత శ్రేష్టము జ్వరముపూర్తిగ తగ్గేవరకు పూర్తిగ ఫలాహారము చేయవలెను. నా యనుభవము- ఆచరించిన చికిత్సాక్రమము.

ఒకరోగికి (25 సం॥ రములు వయస్సుగల స్త్రీ) షుమారు 6 మాసములనుండి చలిజ్వరము దినము విడిచి దినము వచ్చు చుండెడిది. క్విన్లను విపరీతముగ నుపయోగించిరి. కాని, ఫలితము లేకపోయెను తరువాత బాట్లీ హాలాను గూడ ప్రయత్నించి విఫలమయిరి. దినము విడిచి దినము 104°, 105° వరకు జ్వరము వచ్చుచుండెను జ్వరము రానిరోజున మామూలుగ రెండు పూటలు తినుచుండెను రోగి చాలశుష్కించి నీరసించెను. ఏ మందులు పనిచేయనందున ప్రకృతివైద్యములోదిగిరి. ఈ రోగికి జ్వరము వచ్చిన రోజున! సంపూర్ణ ఆపవాసమున్ను, రానిరోజున ఫలాహారముతోను ప్రారంభించిరి. నారింజ, కమల, బత్తయ, టమాట, సహాట, లేత

కొబ్బరినీరు వీనిని ఎక్కువగా ఉపయోగించితిని జ్వరము దీర్ఘమైనందుననూ, రోగి ఫలములు చాలాట లేదని యడిగినందునను, వండి వార్చిన లేతకనపకాయకూర, బీర కాయ కూర, పొట్లకాయకూర పెట్టించితిని ఒక నెలవరకు జ్వరము యథాప్రకారము దినము విడిచి దినము వచ్చినది కాని చలిజ్వరము మామూలు వేళకంటె అలస్యముగ వచ్చుట, చలి తగ్గి వచ్చుట, జ్వరము త్వరితముగ విడిచిపోవుట, ఈలాటి కొద్ది సుగుణములు మాత్రము కనిపించినవి నెల గడచిన తరువాత, ఇతర ఫలములను వండిన కూరలనుమాని దినమునకు 3, 4 పర్యాయములు పూర్తిగ నారింజరసమున్ను మధ్యమధ్య త్రాగ గలిగినన్ని మంచినీటిని గాని, లేతకొబ్బరి నీటినిగాని త్రాగించితిని. అట్లు పదిరోజులయిన తరువాత నారింజరసముగూడ మంచి పూర్తిఆపవాసము చేయించితిని ఆపవాసములు, ఎనిమాల, తొట్టి స్నానములు యధార్థిగ జరుగుచున్నవే గాని అలారం కొట్టినట్లే రెండవ దినమున జ్వరము వచ్చుట తగ్గలేదు రోగినిరుత్సాహపడినది అప్పటికి 50 దినములైనది, ప్రకృతి వైద్యముగూడ నిరుపయోగమైనదని భయపడిరి నేనంతవరకు ఉత్సాహము గలుగజేయుచూ, కాలముగడిపితినిగాని, ఇకప్రయోజనము లేకపోయెను.

డాక్టరు సింగ్ (లక్నో) గారు వారి ప్రకృతివైద్య గ్రంథములో కొన్ని మూలికలయొక్క గుణములను ఉపయోగములను వ్రాయుచూ వేపచెట్టును గురించి గూడ వ్రాసిరి దానిలో వేపచెక్క (వేపబెరుడు Neem bark) మలేరియాజ్వరములలో చక్కగా పనిచేయునని వ్రాసిరి. వేపబెరుడు, లవంగములు కలిపి కషాయము తయారుచేసి, తడవకు రెండు ఔన్సుల చొప్పున దినమునకు రెండు పర్యాయము లిచ్చుటవలన మంచి ఫలితముండునని వ్రాసిరి పై రోగికి చికిత్స 50 దినములు గడచినవి. జ్వరము తగ్గలేదు, శుష్కించి నది, నిరుత్సాహము ఎక్కువైనది అందువలన వారి నీ వైద్యములో నిలుపుట కష్టమాయెను అప్పుడు పై వేపచెక్క కషాయము జ్ఞాపకమునకు వచ్చినది అంతట, ప్రయత్నించి చూతమని ముదురు వేపచెట్టు వేరుతెప్పించి దానిమీద నున్న బెరుడు (Bark) న్ను లవంగాలు, కొద్దిగ ధనియము, కొంచెము శొంఠిచేర్చి అర్ధశేరు నీటిలో వేసి, పావుశేరు కషాయమగునట్లు కాచి, ఉదయము సాయంకాలము తడవకు రెండు ఔన్సుల చొప్పున త్రాగించితిని. ప్రకృతి చికిత్సలలో ఏమియు మార్పు

చేయలేదు. అన్నిటిని యథావిధిగ జరిపితిని చేయగలిగినన్ని దినములు (రోజులు) సంపూర్ణ ఉపవాసము జరిగిన తరువాత, వరల ఫలాహారములో దిండితిని, కషాయమును నిత్యము తయారు చేయించి 4 దినములు వరుసగా ఇప్పించగా, జ్వరము యొక్క తీవ్రత తగ్గి, వారము నాటికి పూర్తిగ అగిపోయినది. పై కషాయము రెండువారములో నాలుగు రోజులు మాత్రము త్రాగించి అపి వేసితి. దానితో రోగి క్రమముగ కోలుకొని ఆరోగ్యవంతురాలైనది. ప్రకృతి చికిత్సలనుమాత్రము మరియొక నెల జరిపించితిని

దీనిని బట్టి ఆలోచించగా మరేయో సూక్ష్మజీవులు, తత్సంబంధమగు విషాదుల నశించుటకు చేదు అవసరమి తెలియు చున్నది. క్విన్వైనను స్వభావము విపరీతమగుచేదు. వేపరసముగూడ చేదు స్వభావముగలది గాని క్విన్వైన మనకు తెలియని విషము. దాని ఉపయోగము వలన జ్వరము తగ్గిన తరువాత ఆకలిలేమి, ఆహారస్వీకరణము లేకపోవుట, చిక్కి పోవుట, రక్తక్షయము, మల బద్ధము, ఈ లాటి దుర్గుణములు (After effects) కలుగు చున్నది అనేక కేసులలో చెవుడు (Quinine deafness) కూడ వచ్చుచున్నది కాని వేపరసము ఆలాంటిది కాదు మన నిత్య జీవితమందు వాడుకలో నున్నది. వేపపువ్వును ఉగాదిపండుగ రోజున, వేపప్రసాదమని సమస్తజనులు తినుచున్నారు. ఎండన వేపపువ్వును బ్రాహ్మణులు అద్భిక్తులలో కూరగా తయారుచేసికొని తినుచున్నారు. వేపపుల్ల దంతధావనమునకు ప్రశస్తమని దాని నుపయోగించు చున్నాము. స్ఫోటకములో వేప మండను శరీరముపై రాచుట (చరచుట) స్ఫోటకము తగ్గినతరువాత వేపాకును నూరి శరీరమునకు పట్టించి మర్దనచేసి స్నానము చేయించుట, చర్మవ్యాధులన్న వారికి వేపాకును నీటిలో మరుగనిచ్చి, సమశీతలముగ నీటిని తయారుచేసి అనీటిలో స్నానము చేయించుట, ఆచారములో నున్నవి. మహాలక్ష్మమ్మ చెట్టు ఆని గ్రామ నుధ్యమున నుండు పెద్ద వేపవృక్షమును దేవతగా

పూజించుచున్నాము వేపచెట్టుగాలి ఆరోగ్యమునకు చాల ప్రశస్తమనిరి అందువలన ప్రతివారును తమ తమదొడ్లలో ఒకటి రెండు చెట్లను పెంచుకొనుచున్నారు. ఈ కారణముల ననుసరించి వేపచెక్క కషాయ మెందుకు అపకారము చేయును, ఉపకారమెందుకు కలుగదని ఊహించుకొని పైవిధముగ కషాయ మిప్పించితి. ఈ కషాయమవలన ఇటీవల ఇద్దరు దీర్ఘచలిజ్వర రోగులు బాగుపడిరి అట్లని చలిజ్వరములలో పస్స పరమాన్నములను తుప్పుగ భుజించుచూ, ఈ కషాయము నుపయోగించిన ఫలితము శూన్యమగును శరీరము శుద్ధియగుటకు సక్రమమైన ప్రకృతి చికిత్సల నాచరించుచూ, సహాయముగ దీని నుపయోగించవలెగాని, పూర్తిగ దీనిపై ఆధారపడుట వలన ప్రయోజన ముండదు

చికిత్సపూర్తియైన తరువాత 'క్విన్వైన' సేవించుట వలన గలుగు దుర్గుణములవంటి దుర్గుణములేమైన, కషాయము వలన గలిగినవేమోనని జాగ్రత్తగ పరీక్షించితిని కాని దాని వలన ఏలాటి అపకారము కలిగినట్లు కనిపించలేదు కాబట్టి ప్రకృతి వైద్యసోదరులెల్లరు దీనిని గురించి తమ తమ యభిప్రాయములను తెలుపుచూ, దీని యుపయోగము సమృద్ధిమని యభిప్రాయపడువారు, మరేయో కేసులు తటస్థించినపుడు దీని నుపయోగించి, దాని ఫలితములను పత్రిక ద్వారా తెలుప వారింపుచున్నాను

చలిజ్వరము చాలమొండిజాతి వీలైనంతవరకు కషాయమును ఉపయోగించకయే చికిత్స జరుపుట ప్రశస్తము కాని జ్వరముయొక్క మొండితనము తగ్గక, రోగి నిరంతరాహవడి వైద్యమునకు భంగము అపకీర్తి గలిగే పక్షములో దీనిని తప్పక ఉపయోగించుట మేలు వారు మరల మందు వైద్యులకు 'దాసోహం' అనకుండా, ప్రకృతివైద్య మర్యాదను కాపాడుకొనుట ఉత్తమమైన పద్ధతి

ప్రకృతి ప్రతికా చందాదారులకు మాత్రము ఆంధ్రాంగ్ల ప్రకృతివైద్యగ్రంథములు అమ్మకమునకు లభించును. వెంటనే ఆర్డరు ఇవ్వకున్న గ్రంథములు అయిపోవును. గాన స్పష్ట చేయలేకపోదుము.

మేనేజరు : ప్రకృతి కళ్యాణయ ట్రిస్ట్ర, బెజవాడ.

ముష్టి మైథునం

డాక్టరు రాచపూడి సత్యనారాయణమూర్తి.

కారణములు — ఇది ఒక ఘోరమైన చెడు అలవాటు ఇదిన్నే హదోషము చేతను, అతిగా భుజించుట వల్లను, తలదందులు బలకరమైన పప్పు పదార్థమును శిశువుల కిచ్చుచూ వెంట వెంట ఆముదముతో కలపిన రసములను రేచ నౌషధము క్రింద నిచ్చుట వల్లను, అకాల వృద్ధి యనగా అతి నిద్ర ఎండలో అతిగా తిరుగుట యెక్కువగా భుజించుట ఈ కారణ ములచేతను నీ దురలవాటు జనించును. రస ములు కలసిన రేచనౌషధములు తాత్కాలిక సుఖమును కలిగించినను కొంత కాలమునకు రక్తమునం దిమిడియున్న రసగుణము ఉద్రేక మును కలిగించును.

అందువల్ల నరములయందు శక్తి తగ్గును ఉష్ణ కారము వేసిన పదార్థములను నెక్కువగా భుజించుట వల్లను ఈ వ్యాధి కలుగవచ్చును. యశావన దశయందుండు యువకుడు శృంగార రసగ్రంథములను చదువుటవల్ల నేర్పడు కామ వికారములను నిగ్రహింప జాలమి చేతను యశావన దశయందేర్పడు పలురకము లైన విచారములచే నెక్కువ రక్తము బుద్ధిచేత కరింపబడి హృదయము మూత్ర గ్రంథులు బలహీనము చెందినందువల్ల నేర్పడు ఉద్రేకముచే నిట్టియలవాటుకు పాల్పడెదరు (ఆరోగ్య వంతునకు నెక్కువ కామాపేక్ష యుండదని గ్రహించునది) సోమరిపోతులై యుండు ధనిక మువకులు తమ కందుబాటులో లేని స్త్రీలపై యనస్సు ఉంచి అతిఅలోచన చేయుచుండును. క్షుణ్ణివారి మనస్సు కొన్ని సమయములందు కద్రేకమును జెంది ముష్టిమైథునమునకు ప్రేరేపించును. పాఠశాలలందు విద్యాభ్యాసము

చేయు స్త్రీ పురుషులందు ఇది యెక్కువగా నున్నది యుక్తవయస్సునందు వీరికి నేర్పడు మనోవికారములను తీర్చుకొనుటకు వీలులేని వారై యిట్టి దురలవాటుకు లోనై తమమనో వికారమును నీ రీతిగా తీర్చుకొనెదరు. ఇది మొదట రహస్యముగా నొనరించు చుందురు విద్యార్థులు ఎక్కువగా చదువుట చే నేర్పడు వేడిమిసైతము దీనికి ముఖ్య కారణము కాన నీలు అయినంత వరకు పై వివరించిన అవకాశములు కలుగకుండు నట్లు తమ బిడ్డను వీలునుబట్టి జాగ్రత్త తీసు కొనుట ముఖ్య అవసరము. బాల్యము నుండి యీ అలవాటుకు లోనైనవారు కౌమార దశయందు సైతము ఈయలవాటు వదలలేరు.

అక్షణములు

ఇది బలహీనముతో పారంభ మగును. తలనాడు, నడుమునొప్పి గుండెలనొప్పి, అన్నమరుగఁ పోవుట, కనులుగుంటలుపడుట, రేప్పలక్రింద చర్మము నల్లబారి యుండుట, చిత్తిచాంచల్యము, ఏదని చేయలేకుండుట యేర్పడును అప్పుడప్పుడు వైత్యరసము క్రక్కు చుండును. ఎల్లప్పుడు శరీరము వెచ్చగా నుండును. గుండెలయందుమంట పాలు మాలిక యివి తప్పక యుండును. ఇన్ని యేర్పడినను తన దురలవాటువల్ల నిట్టి యిక్కట్టుకు లోనైనట్లు తెల్సుకొన జాలడు. అరికాళ్లు, అరిచేతులు మంటగా నుండును. నోటిలోని చిగుళ్ళు నల్లబారి యుండును. ఇప్పుడు చెప్పినది కొలది గంటలలోనే మరచి పోవును. కొద్దిభీతికి సైతము గుండెలు గడ గడ కొట్టుకొను చుండును. విరోచన బద్ధక

ముందును. నిదుర సరిగా పట్టదు. ఏ వైద్యుని తోను తన దురలవాటు విషయము చెప్పక రోగలక్షణములు మాత్రము చెప్పి ఔషధ సేవ చేయచూచును. కాని తన దురలవాటు మానుకొన జాలదు.

ఇ-తటితో ముగియక, వీర్భస్మలనమునకు
తోవతీయును. మూత్రముతో, శుక్లము
కలసిపోవుచుండును. మూత్రగ్రంధుల యందలి
లోపముచే నిట్లు కలుగు రక్తనాళములు
చెడుటచే మూత్రగ్రంధులు చెడుట యేర్ప

డును. రాత్రిలందు మాత్రము అనేక మారులు వినర్జించును ప్రతిమారును కొద్ది కొద్దిగా వినర్జించును చర్మము కటువుపారి యుండును. రాత్రిలందు వారమున కొక తూరి కలలలోగాని, కలలులేకుండాగాని వీర్య స్థలనమగును. క్రమేసి యెక్కువగును. అధికముగా నవ్వినను, కోపగించుకొనినప్పుడును వీర్యస్థలనమగును. సంకల్పమాత్రముచే వీర్య స్థలన మగుటకూడా కద్దు - ఇందు ఏర్పడు పిచ్చి, మూర్ఖును గురించి తెలిసికొందము

(సత్యము)

[illegible]

గాలియీత పరామర్శ

◎ 中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册 ◎

[గతసంచిక తరువాయి]

ఆచార్యులుగారు తొట్టివైద్యమును గూర్చి
ప్రాయము సందర్భమున ఇట్లు ప్రాసీయున్నారు.
“చికిత్సా విధానము పథ్యక్రమము కష్టసాధ్య
మనిపించెను.” ఈ తొట్టివైద్యమునకు సంబం
ధించిన ‘అభినవ వైద్యశాస్త్ర’ గ్రంథకర్త
(మహర్షి లూయి కూనె) ఈ మహానుభావుడు
రోగాద్వైతము, చికిత్సాద్వైతము అను రెండు
మహత్తర విషయములను సిద్ధాంతము చేసి
నాడు. ఇతర వైద్యవిధానములన్నియు లోగడ
కని విని యెరుగనట్టి నూతన వ్యాధు లుద్భ
వించుచున్నవని భావించి వాని నివారణోపా
యమునకై గ్లగ్లోలు పడుచుండ మనము
గావించు ఆహార, విహార, పానీయముల
యందలి లోపమువలన దేహపోషణమునకు
పనికిరాని ఒకవిధమైన దుష్టపదార్థము మన
దేహమందు చేరుచున్నదనియు, అదియే
సమస్త వ్యాధులకు మూలకారణ మనియు,

కాన వ్యాధులన్ని రూపములు చాల్చినను
వాని పేర్లతో మన కెట్టి నిమిత్తము
లేదనియు, వ్యాధులకు మూలకారణ మగు
నా రోగపదార్థమును తొలగించ గలిగినట్లై
యిన ఆరోగ్యభాగ్యము చేకూరగలదని తెలి
యజేసి రోగాద్వైతమును నిరూపించి
యున్నారు. మరియు సమస్త వ్యాధులందును
ఆవిరి, ఆతపస్సానముల వల్ల చర్మరంధ్రము
లను వికసింపజేసి. నాభి, లింగ ప్రదేశములు
దేహమందలి సమస్త నాడీమండలమునకు
కూటస్థానములు గాన, అచ్చట కటి, లింగ
స్థానములవల్ల కైత్యోపచారముల గావించిన
వ్యాధులకు మూలకారణమగు రోగ
పదార్థము, మల, మూత్ర, స్వేదరూపమున
వెలువరింపబడగలదని తెలియజేసి చికిత్సా
ద్వైతమును నిరూపించియున్నారు.

ఇక నే యాహారము తీసుకున్నందువల్ల విదాహము కలుగదో, అట్టి విదాహ రహితమగు నాహారమును గైకొనవలసినదిగా చెప్పి యున్నారు. అనగా విదాహమును కలిగించు ఉప్పు, కారము మున్నగువానిని తగ్గించ మనిరి. వైద్యప్రపంచమందు దుర్గమారణ్యమును ఛేదించి రాజబాట నేర్పరచి పసిపిల్లవానికి కూడ సులభముగా గ్రాహ్యమగు నట్లును, అందరికిని అందుబాటునం దుండు నట్లును ఆ మహానుభావుడు ఇంత సులువైన సిద్ధాంతములు చేసియుండ ఆచార్యుల వారికి చికిత్సావిధానము, పథ్యక్రియము నెందుకు కష్టసాధ్య మనిపించినదో మాకు బోధపడకున్నది?

“ప్రకృతి వైద్యము ప్రారంభించితీసు. నెల రోజులు నెమ్మదిగా గడిచెను పూర్వముండిన శక్తి కూడా నశించినది. చిక్కి శల్యావశిష్టమైనది. కూర్చొని లేచుటకు కూడా సాధ్యపడలేదు” ఇవి ఆచార్యులవారి వాక్యములు.

జలచికిత్సయొక్క ప్రధానోద్దేశ మేమన నుని శీతములగు శీతలత, ఉష్ణతలను మానవశరీరమునకు ప్రయోగించి అంతరవయవములకు చైతన్యము గలిగించి తద్వారా ధాతుశక్తిని పెంపొందించుట సహజముగా శీతలోదక స్నానము చేసినప్పుడు శరీరమందలి కొంత యుష్ణము తగ్గిపోవును. అందువల్ల రక్తనాళములు సంకోచము నొంది శరీరోపరిభాగమందలి రక్త మంతర్భాగమునకు వెల్లిపోవును. మరియు చర్మము రక్తహీనమై చురుకుదాము తగ్గి మొద్దుబారును. అందువలన శీతలోదక స్నానమందు ప్రథమమున

చలి గలుగును. ప్రథమమున గలుగు నిట్లమార్పునకు క్రియ (Action) అందురు ఈ మార్పు విశేషకాలముండనేని శరీరమునకు తప్పక హాని కలుగును. కాన నిట్టి యపకారమునుండి రక్షించుకొనుటకు శరీరావయవములు ప్రబల ప్రయత్నముచేసి స్నానాంతరము ఎక్కువ చైతన్యమును కలిగించును.

దేహమును సహజస్థితికి తీసుకొని వచ్చుటకై దేహమందలి ప్రధానావయవములు చేయునీ ప్రతి క్రియకు (Reaction) అందురు. ఈ ప్రతిక్రియ (Reaction) వలన ప్రథమమున అంతర్భాగమునకు వెల్లిన రక్తము తిరిగి ఉపరిభాగమునకు పంపబడును. అందువలన దేహము కోల్పోయిన వేడిమి పూర్తియై చలి తగ్గిపోవును. ఇట్టి క్రియా ప్రతిక్రియల వలన శరీరమందు రాసాయనికమగు మార్పులుకలిగి రోగపదార్థము విమోచనమై ధాతుశక్తి పెంపొందును. కాన జీర్ణ శక్తి అభివృద్ధియై విశేష ప్రాణశక్తి స్వీకరింపబడి రక్తము సక్రియముగా ప్రవహించును. కనుక స్నానాంతరము సర్వావయవములకు వికాసము గలిగి సుఖముగాను, ఉత్సాహముగాను ఉండును. ఇట్టి మహత్తరమైన ప్రతిక్రియను కల్పించుట కొరకే తొట్టిస్నానానంతరము, దేహపరిశ్రమయో నడకయో లేక కంబళి కప్పుకొని పరుండుటయో విధింపబడినవి.

ఈ తొట్టిస్నానమందు ముఖ్యముగా గమనించవలసిన విషయమేమన, రోగియొక్క ప్రతిక్రియాశక్తి ననుసరించి స్నానకాలమును, శీతోష్ణపరిమాణమును నిర్ణయింపవలెను. మరియు స్నానాంతరము దేహపరిశ్రమయో, నడకయో లేక కంబడికప్పుకొనిపరుండుటయో

విధిగాచేసి తీరవలయును. ఈ విషయములను గమనించక మూఢముగా నిష్టమువచ్చినరీతి చేసినచో, దీనివల్ల కలుగవలసిన మహత్తర మగు ప్రయోజనము కలుగకపోగా, మీదు మిక్కిలి హాని కలుగునన్న నిందు ఆశ్చర్య పడవలసిన విషయమేమున్నది? తొట్టివైద్య మాచరించుటవల్ల ఆచార్యుల వారికి ధాతు శక్తి దిఃదినాభివృద్ధి నొందుటకు మారుగా నున్న శక్తికూడ నుడిగిపోయినదంటే శాస్త్ర మందలి యిట్టి ముఖ్యవిషయములను గమనించక తెలిసితెలియని వైద్య మాచరించు టయే యని రుజువగుచున్నది. ఇందు శాస్త్ర లోపమేమున్నది?

“అధమము సంవత్సరమునకు పైగా జరిపిననే గాని గుణము కాన్పించదని ఆ గ్రంథమునందే ఉదాహరణముగా చూపబడిన కొందరిచికిత్సా క్రిమమువలన తెలియనాయెను” ఇవి ఆచార్యులవారి పలుకులు

మన దేహమందు చేరుకొను రోగపదార్థము ముఖ్యముగా నాలుగు ప్రక్కల చేరుకొనునని శ్రీ ‘కూనే’గారు నిరూపించియున్నారు. దేహమునకు ముందుభాగమున చేరినదానికి పురో

భారమనియు, కుడిప్రక్కన చేరినదానికి సవ్య పార్శ్వమనియు, ఎడమప్రక్క చేరినదానికి వామపార్శ్వ భారమనియు, వెనుకప్రక్క అనగా పీపుమీద చేరినదానికి పృష్ఠభార మనియు పేరిడిరి. ముందుగా చేరిన అనగా పురోభారమువలన కలిగిన వ్యాధులు దినములమీద తొలగిపోవుననియు, కుడిప్రక్కగా అనగా సవ్యపార్శ్వమువలన కలిగిన వ్యాధులు వారములలో తొలగిపోవుననియు, ఎడమ ప్రక్క అనగా వామపార్శ్వమువలన కలిగిన వ్యాధులు నెలలమీద పోవుననియు, వెనుక ప్రక్క అనగా పృష్ఠభారమువలన కలిగిన వ్యాధులు సంవత్సరము కాని అంతకు పైగా గాని పట్టవచ్చుననియును, నిరూపించి యున్నారు. మరియు పృష్ఠభారమువలన కలిగిన రోగపదార్థము ఉబ్బుగానుండి, మెత్తగా నుండిన యెడల త్వరలో నివారణమగునని యుచు లేక గట్టిపడిపోయి ఆర్పుకొనిపోయిన చిరకాలము దనుక ఓపికబట్టి చికిత్సచేసినగాని గుణము కనిపించదనియును శ్రీ కూనేగారు చెప్పియున్నారు.

(నశేషము)

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు, ఆహారేషములు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండా యోగ వ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కఫ, బొట్టి, ఉబ్బసము, శీయ, మార్మలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖివ్యాధి మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధములగు కారణ, మానసికములగు రుగ్మతలు నివారింపబడును మరియు స్థూల దేహము సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరులు బలమైయుగను, అందరి కాయలు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. వీరలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్సచేయబడును వివరములు కోరువారు రు 0-0-0 పోస్టుచిళ్ళలు పంపించినచో “ప్రకృతి వైద్య” ము గ్రంథము పంపబడును

వస్తువులేనివారు కాన్పివారిచేతను అరిగిపోవుచున్నట్లు ఈ మురిసిపోవుటయు యెక్కువైతే అనూయకి గద మారుతుంది లేనివారిని, ఉన్నవారిని మురింప చేసేది జుట్టు జుట్టు చాలా అవసరముకూడాను జుట్టును గూర్చి అనేక విధములుగా తలచునారు ఎవ్వరును కావ్యములే వాగ్దాస ఈ రోజులలో వైద్యవారు బాట్టాన గూర్చి యెక్కువగా ఆలోచిస్తున్నాడు దేవానలో పనిచేయు గ్రంథమును ఈ జుట్టునును సంబంధము గలదిగా సంప్రదింపుదు తెలుసుకొంటున్నాడు మనము తిరిగిన జుట్టునుచూచి మరచనివారు ఉంటేనే కాక ఇంక చివర భాగ్యము వండుకొంటుంటే భక్తిపాఠం అనందానికి అంబాపాఠం కూడా ఉంటుంది

కందులలో నిరుపార్జ్యముల ఉండునవి ధైర్యముగా గ్రంథములు వినితే వయోగ్రంథములంటారు ఈ వయో గ్రంథములు బాగా పనిచేస్తుంటే జుట్టు మకరలు అరిగి ఉంటుంది ఎట్లాగంటే - తలలోనికిపోవు రక్తము నంతినూ ఈ వయోగ్రంథ అదుపులో నుంచును ఎక్కువ తిక్కువలుగాకుండా సరిచేయును రక్తము లోని మలినముల నన్నిటని తాము మింగి, రక్తమును శుద్ధిచేసి మంచిరక్తమును తలలోనికి పంపును తలమీద బొచ్చులేనివారి వయోగ్రంథ సరిగా పనిచేయుట లేదనియే చెప్పవచ్చును

తుల్యరక్తముగూడా క్రమముగానే చేసుకొనవలెను వారమునకు రెండుతడవలు గడ్డమును గీయించుకొని వలెను అట్లా చేయించుకొనని ముగవారి జననేంద్రియములు సరిగా పనిచేయుటలేదనియే చెప్పవచ్చును

మీసమువచ్చిన అడువారిని సహితము మనము తరుచుగా చూస్తునే యుంటాము వీరి గర్భాండములు సరిగా పని చేయుట లేదని వెంటనే తెలుసుకొన వచ్చును

కొందరిజుట్టు నిక్కబొడుచుకొని ఉంటుంది ఎన్నికేళ మద్దనులు రాచినా వంగనే వంగదు నీళ్ళురాచినా మెత్తపడనే పడదు వీరిలో మూత్రపిండ అమీష గ్రంథములు ఎక్కువగా పనిచేయుచుండును ఈ గ్రంథములనే ఎడినాలో గ్రంథములంటారు విటనుండి ఉరు ధాతువే ఎడినాలో

చేతులమీద గాని, కాళ్ళమీద గాని ఉండే గ్రంథములకును రక్తములోని పాటవమునకును సంబంధము గలదు మిగిలిన దేహభాగములమీద ఉండే వెంట్రుకల సంగ

తిని వదలివేసి సంపాదించడే వెంట్రుకలకును దేహ రోగ్యమునకును గల సంబంధమును తెలుసు కొందాము ఇలాంటి భూమిలూ పుట్టిన మొక్కలు ఎట్లా దృఢముగా ఉంటాయో అట్లాగనే ఆరోగ్య వంతమైన దేహమిండా పుట్టిన వెంట్రుకలు కూడా మృదువుగా ఉంటాయి ఉంటాయి చెట్లను నెట్లు మొదలు చీవ ఎగిలవో ఉంటేనే వెంట్రుకలకును మొదలు చివరలు గల చూర చీత్రములలో పుట్టిన మొక్కల వలెనే ఆరోగ్య పోషకమైన దేహములో పుట్టిన బాట్టకూడా కలిసానుగానే ఉంటుంది రక్తము మలినములతో నిండితే వెంట్రుకలనే చిన్న మొక్కలకు వారిక పదార్థము అందక పోవుటచే కళాకాంతులే ఉండవు పోవుటచే నామూచాల లేకుండా పోతాయి

మరికొంచు గల వారి జుట్టు త్వరగా రాలిపోతుంది. మరికొంచు పోయిన యెడల జుట్టు రాలదు రాలి పోయిన ప్రదేశములో కూడా వెంట్రుకలు పుట్టును మలినము పోవుటకు మందును తయారుచేసి దానితో కేరములను వృద్ధిచెయించి ఒక పెద్దమనిషి చాలా డబ్బు గడించాడు

జుట్టు పెరుగుటకు సున్నము అవసరము సున్నము ప్రదానముగా గల పదార్థములను తిన్నట్లుంటే జుట్టు బాగా పెరుగుతుంది భూమినుండి త్రవ్విన సున్నమును వాడక సున్నము సేంద్రియ హిషములోగల పచ్చను కూరలను తినవలెను నారింజపండ్లలో సున్నము పృథానముగా గలదు సూర్యరశ్మి రిగిలినా జుట్టు బాగా పెరుగుతుంది నారింజపండ్లనుతిని సూర్యరశ్మిలో తిరిగితే పాలిపోయిన వెంట్రుకలు నల్లపడుటచే గాక రాలిపోయిన బొచ్చు కూడా తిరిగి వస్తుంది

సన్నపాతిము మొదలగు తరుణ రోగములు వచ్చినపుడునూ రాలిపోవుట గలదు రోగపదార్థమునకును ధాతుశక్తికిని జరుగు పోరాటములో దేహములోని రైద్రయ లోహములు సున్నము పోవును రోగపదార్థము చేరుకొని రక్తము కలుషితమైతేనే తప్పు అటువంటి రోగములప్పుడు ఈ రోగపదార్థమే యెక్కువగా పెరిగితే కాలిక రోగములు వస్తాయి కాలిక రోగములు వచ్చినపుడునూ దేహములోని సేంద్రియ లోహముల పరిమితతగ్గిపోవును, గాన బొచ్చు పాలిపోవును రాలి పోవును

దేహమునకుకలిగిన ప్రతిరోగమువలనను జుట్టునకుకూడా కాస్తా కూస్తా దెబ్బతగులుతుంది సవాయి మొదలగు సుఖిరోగముల వలనను బొచ్చురాలిపోవును సవాయి రోగముయొక్క మొదటి దశలోకన్న రెండవదశలో బొచ్చు ఎక్కువగా రాలిపోవును తలఅంతటనూ ఉన్న బొచ్చురాలను తలవెనుక ప్రదేశములో బొచ్చుపోవును మిగిలిన రోగములతో బొచ్చురాలి పోవుటకును ఈరోగముతో బొచ్చురాలి పోవుటకును తేడా కలదు

బట్టతలలు మరొక విధముగాను రావచ్చును శుద్ధ రక్తము ప్రవహించు ధమనులు తృప్తిగా పనిచేయక పోవుట వలనను బొచ్చురాలిపోవును ప్రతిశెంట్టుక మొదటలోను ఒకరక్త కణముఉండును ఈరక్తకణము శెంట్టుకకు కావలసిన పోషక పదార్థమును అందజేసి మలినముల తీసికొనిపోవును రక్తకణము ముడుచుకొని పోయినపుడు తనధర్మమును సరిగా నిర్వహించదా శెంట్టుకకు కావలసిన పోషకపదార్థము అందక పోవుట వలనను మలినము లచ్చుటనే నిలిచి పోవుటవలనను శెంట్టుకలు తెల్లపడి రాలిపోవును ఇట్లారాలిపోవుటను చూచి వృద్ధాప్యము వచ్చినదందుము, ముసలితనము కూడా రోగపదార్థముయొక్క ఫలితముగా వచ్చినదేను దిగులు, ఆనూయ, మనోవైకల్యము నాడీ వ్యాధులవలననూ రక్తకణములు ముడుచు కొనిపోవుట వలనను శెంట్టుకలు తెల్లపడి రాలిపోవుట సంభవించును

తలమీదనుండు చర్మమును బాగుపరచినందువలనను బొచ్చురాలిపోవుట ఆగును

దుండువలనను బొచ్చురాలిపోవును అప్పుడు చర్మము యొక్క మార్దవముపోవును స్థితిస్థాపక గుణము తగ్గి పోవును తలమీద చర్మమును అరచేతితో మర్దన చేయుటవలనను చర్మము సున్నితపడును అవిశనూనె తోను మర్దనచేయవచ్చును రక్తప్రసరణము బాగు

పడును చున్నిటిస్నానము వలనను ఉపయోగము కలుగుతుంది జుట్టును గుప్పిటతోపట్టి కొద్దిగా పైకిపీట వలనను చర్మములో చైతన్యము కలుగును మరొక కారణమువలనను కేశవ్యాధులు వచ్చుచున్నవి జారిపోకుండా బిగుతుగా పెట్టిన టోపీల వలనను కేశవ్యాధులు వచ్చుచున్నవి పెడకు గట్టిగా బిగించిన కాలరాలుకూడా యిందుకు సాయపడుచున్నవి తలలోనికిపోవు రక్తములో నెక్కువ భాగము కణతలకు సంబంధించిన ధమనులద్వారా పోవును కొంత మంది కణతలు పైకిబాగా ఉబికిఉండును కొంతముది కణతలు పల్లముగా నుండును ఉబికిన కణతలు గలవారికి ఈ బిగుతుటోపీలు చాలా అపకారమును చేయును ఎట్లాగంటే బిగుతుటోపీలవలన కణతలు నొక్కబడును, ధమనులకు ఒత్తిడితగులుటవలన రక్తప్రసరణము బాగా జరగదు అపివేయబడును పై భాగమునకును, క్రింది భాగమునకును సంబంధములేకుండా పోవును ధమనులు గట్టిపడిపోవును పోషకపదార్థము అందక పోవుటవలనను, మాలిన్యములు శెంట్టుకలలోనే నిలబడిపోవుట వలనను బొచ్చు రాలిపోవును

తలకు కాపుదలగా బొచ్చు సృష్టించబడినది గాలి, యెండలను అపరిమిత వేగముతో తగలనీయదు తలకు పెట్టిన టోపీలు గాలి, యెండలను అసలే తగలనీయవు బిగుతు టోపీలవలన పైన చెప్పిన నష్టమే కాకుండా రక్తప్రసరణము అగిపోవుటవలనను నష్టము సంభవించు నపుడు కేశవ్యాధులను తగ్గించవలెనంటే ఈ బిగుతు టోపీలను, కాలరాలను వదలివేయుటయే మంచిది

పృథ్వి, ఆపక, లేజములతో బయల్లలోని పచ్చిక కోమలముగా నెట్లా పెరుగు చున్నదో అట్లనే గాలి, యెండలు లలకు ధారాళముగా తలను పరిమిత వేగము తోను తగలనిచ్చిన యెడల జుట్టుకూడా బాగా పెరుగుతుంది

ప్రకృతికార్యాలయట్రిస్తు

జాను వోలీను స్టేషనుకు పడమర వీధి, బెజవాడ

అఫీసుకాలము ఉదయం 11 గంటల నుండి సాయంత్రం 6 గంటల వరకు

ఈ సమయములో

ఆంధ్ర అంగ్ల ప్రకృతి వైద్య గ్రంథములు, కొట్టెల పెట్టెలు, ప్రతికలు విక్రయించ బడును.

ప్రకృతి వైద్య సలహాలు ఇవ్వబడును తాము బెజవాడ వచ్చినపుడు కార్యాలయమునకు తప్పక పై వేళలలో దయచేయుడు

మేనేజరు



సాహిత్య సమీక్ష వైద్య వేదాన పత్రిక

విషయసూచిక



ప్రణయలీల	..	108
శిహూ? చికిత్స?	...	113
చలిజ్వరముకు వేపాకుమందా?	...	115
నిజము	...	119
ఊపిరితిత్తి చెడ్డదిగనుక ఇక లాభములేదన్నారు		120
గాలి యీత - పరామర్శ	...	122
ప్రకృతి వైద్య కేంద్రములు - ఏచారములు		125

జూలై

1945



సంవత్సర చందా

రూ 3-0-0

బెజవాడ

8-6-45

C. F. BROWN
MEMORIAL LIBRARY

Acc No

Date

GUDIPATI

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక
సంపుటము 27 || బెజవాడ, జూలై 1945 || సంచిక 7

ప్రణయలీల

ఆంగీరసుడు

24. శాస్త్రజ్ఞానము

ప్రణయమున లీలగా అనుభవించదలచిన వారు కామశాస్త్రము నభ్యసించ వలసియున్నది. అందులో పురుషుడు కామశాస్త్రమును మరీ విధిగా అభ్యసించవలసియున్నది. ఇట్లా తీయదలచినవాడు తాను వాడవలసిన కెమిరాను ఏరికొనవలెను. ఏగుకొన్న తరువాత దాని యందలి వివిధభాగములను గురించి తెలుసుకొనవలెను. వాడుక చేయునప్పుడు ఏ భాగమును కదిలించవలెనో అతడు తెలిసి చేసినప్పుడు బామ్మను శాగుగా తీయగలడు.

అటువలెనే యొక స్త్రీ వలన తాను సుఖపడదలచిన వాడు ఆమె దేహము, మనస్సులకు సంబంధించిన వివిధవిషయములను ముందుగానే యెరిగి యుండవలెను. అట్లు తెలుసుకొని పొవించినప్పుడే అతనికి ఆమెవలన సంపూర్ణ సుఖము చేకూరును.

ఒక గర్భాధానపు రాత్రిని గుఱించి చెప్పెదను. మిగిలిన విషయములన్నియు సుఖసంసారమునందు మీకు చదివె యున్నారు గనుక నిచ్చట వివరించుటలేదు. పురుషుడు స్త్రీతో సంప్రయోగము చేయుటకు ముందే ఆమెతో కలసి మాట్లాడు నేర్చుకొనవలెనని సుఖసంసారములో వ్రాసితిని. అదివరకు మాటలు కలియని స్త్రీతో సంప్రయోగమునకు దిగుట కన్న మోటుతన మింకొకటి యున్నదని నేను

భావింపలేక యున్నాను. మొదట స్త్రీ, పురుషునితో ధారాళముగా మాట్లాడ లేకున్నను చిన్న మాటలతోను చిరునవ్వులతోను కంటి చూపులతోను రసికుడైన భర్తతోను ఆమె మాట్లాడునునే యుండును. ఆమె యొక్క అంగీకారము లేనిదే పురుషుడొకడు సహింపరాదు అయితే ఆమె తన అంగీకారమును మొదట మొదట వాచకముగా తెలియజేయదు కాని కన్ను ముఖముల ద్వారా ఆమె తెలుపుచుండును.

వెనుకనే చెప్పెయున్నాను. స్త్రీకి ప్రథమగర్భాధానపురాత్రి-జీవితమునంతను నిర్ణయించే ఒక సుట్టము అని, పురుషునకు ఆ రాత్రి ఒక షఢ్గురస్వప్నము మాత్రమే అని గర్భాధానపురాత్రి ఆమె పరిపూర్ణ సుఖమును పొందిన యెడల జీవితాంతము వరకును ఆమె ఆ సౌఖ్యమును మరచిపోదు అందు వలననే వ్యభిచారమే వృత్తిగా జీవించే వేశ్యలయందు గూడా కన్నెరికము పెట్టిన (చేసిన) పురుషుని యందు ప్రత్యేక అనురాగము ఉంటుందని చెప్పెదరు. పురుషునకు నీ కింద చెప్పబోవు సంగతులు తెలిసి యుండవలెను. స్త్రీ రజస్వల అయిన నాటినుండియు ప్రతినెల ఋతురక్తము యోనినుండి సన్నని రంధ్రము గుండా వెలువటికి వచ్చుచుండును. గర్భాధానమునాడు పురుషావయవము సన్నని రంధ్రముగుండా లోనికి ప్రవేశింపవలసి యున్నది.

అట్లు ప్రవేశించుటలో చిన్నదిగా నున్న రంధ్రము పెద్దది కావలసియున్నది అట్లుగుటకు అక్కడనున్న పొర చీల్చివేయ బడివలసి యుండును.

డాక్టరు ఎక్కడనైనా శస్త్రము చేయదలచినప్పుడు మత్తుమం దిచ్చుట పరిపాటియే. అలాగున బాధతో కూడిన యీ పొరను చీల్చుటకు ముందు స్త్రీకూడా ఒక మత్తు ఉన్న యెడల ఆ పొరను చీల్చుటయందు కలిగే బాధను ఆమె సులభముగా భరించును. లేని యెడల ఆమె ఎక్కువగా బాధపడును ఇంగితము లేని పురుషునితోటి సంప్రయోగమునందు ఆమెకు కలుగవలసిన సుఖమున్న కలుగదు. అప్పుడామె “నాకేమి భరింపరాని బాధకలిగినది. ఈ క్రియవలన నాకేమీ సుఖము కలుగలేదు ఈ పురుషుడు నన్నెందు కీ విధముగా బాధపెట్టవలెను. రోజురోజు ఈ లాగున బాధపడవలసియుండును కాబోలు” అని అనుకుంటుంది, వాత్సల్యమునుడు “రథనమువక్రమ్యమాణా పురుష ద్వేషిణీ వాస్యాత్ తతో అన్యగా” బ్రవంతముగా నుపక్రమింపబడిన స్త్రీ, పురుషుని ద్వేషించును లేదా వ్యభిచరించును. అని అర్థము.

అయితే స్త్రీకి మత్తుకలుగుటకు పురుషుడు ఏమి చేయవలెను? రాగము ఉద్ధతి పొందినప్పుడు స్త్రీ పురుషుల దేహమం దొక విధమైన మత్తుకలుగును. ఆ కాలమునందు స్త్రీ పురుషులు ఒకవిధమైన మదనోన్మాదములో నుందురు. అయితే అట్టి మదనోన్మాదము ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు కలుగదు. స్త్రీకి ఋతుకాలమందు మాత్రమే అట్టి మదనోన్మాదము కలుగును. మిగతా కాలములందు

కలుగదు. ఈ ఋతుకాలమును గురించి దేశములో వ్యాపించియున్న అభిప్రాయములకును సత్యమునకును చాలా భేదమున్నది. ఇందును గురించిన వీవరములు సుఖసంసారమునందు చదువుకొనవలెను. గర్భాధానపు లగ్నము నిశ్చయించేవారు శుభదినము చూచుటకు తోడుగా ఋతుకాలమును గూడా తెక్కచూచుకొనవలెను. నా అభిప్రాయమిది. స్త్రీ రజస్వల అయిననాటినుండి పదిదినములు వదలి వేయవలెను. 10 ఊదలు 18 రోజులమధ్య గర్భాధానమునకు యుక్తమైన కాలము. దేశములో వ్యాపించియున్న అభిప్రాయములకు ఇది భిన్నముగా కనుపించుచున్నది. శాస్త్ర వాక్యములకు కూడ కొంచెము భిన్నముగానే యున్నది. కాని కామశాస్త్రము దృష్టిలోను నుంచుకొని వానిని వదలివేసితిని.

ఋతుదినములందు స్త్రీకి సహజముగానే రాగముండును ఆరోజులలో భర్తయొక్క దర్శన స్పర్శనాదులవలనను రాగము ఉద్ధతిని పొందును. రాగము ఉద్ధతిని పొందినప్పుడు స్త్రీ దేహము పరవశత్వమును పొందును. పురుషుడుచేసే ఆలింగనచుంబనాదులవలనను ఆమె యింకను తన్మయత్వమును పొందును. అప్పుడు పురుషావయవమువలన చీల్చబడిన కన్నెపొర ఆమెకు బాధను కలిగింపకయే జరిగిపోవును. లేదా ఆమె తేలికగా భరింపగలుగును. అందువలననే యెప్పుడో ఒకప్పుడు ఎక్కడనో ఒకచోట నీ ప్రథమగర్భాధానము జరుగకుండా ఉండుటకే మనవారు ఈ శుభలగ్నమును నిశ్చయించుట జరుగుచున్నది.

రాగోద్ధతిలో ప్రారంభింపబడిన సంప్రయోగము నూతనదంపతులకు సమరతిని కలిగించి

అందున నీ సుఖమును పొందిన స్త్రీ జీవితాంతము వరకును ఆ సుఖమును మరిచిపోక జీవితాంతము వరకును అతనిని నిరంతరము అతనివలన లభింపజేసిన అపచారమును ఆమె ఓర్పున గలిగి ఉండును స్త్రీవలన కలిగే సౌఖ్యము ఎక్కువగా పురుషుని యందలి కావశ్యకతలపై ఆధారపడి ఉండును. పురుషుడు ఎక్కువగా బ్రహ్మచర్యము చేసినవాడై ఉన్నయెడల నామె సౌఖ్యము కూడా అధికముగానే ఉండును. శుక్లనవ్వు, ముష్టి మైథునము మొదలగు వానివలన దేహము నందలి వీర్యము నష్టపడిపోయిన వారికి సంపూర్ణ కామసౌఖ్యము లభింపదు. అట్లే యెప్పుడు పడితే అప్పుడు ఎక్కడ పడితే అక్కడ స్త్రీపురుషులు లింగోన్యముగా స్పృశించుచు ఆలింగనచుంబనాదులను చేసుకొనుచున్న యెడల ఆలింగన చుంబనాదుల వలన కలుగ వలసిన రాగఉద్ధతి వారియందు కలుగదు. అందువలననే భార్యా భర్తలు ఏకశయ్యాగతులై నిద్రింపక వేరువేరు శయ్యల మీదనే పరుండవలెనని కామశాస్త్రము కోరుచున్నది. భవభూతి ఉత్తరరామ చరిత్రలో తృతీయాంకమున నీ స్పర్శసుఖాన్ని గురించి చమత్కారముగా వర్ణించి ఉన్నాడు. అందు రాముడు సీతా విరహము వలన మూర్ఛను పొందును. దండకారణ్య సఖయైన వాసంతి రామభద్రుని దేహమును సీతచే స్పృశింపజేయును. అప్పుడు మూర్ఛ నుండి తేరిన రామభద్రు డిట్లు పలుకును.

శ్లో. ఆలింప న్నమృతమయై రివ ప్రలేపై
రంతర్వా బహిరపివా శరీరధాతున్
సంస్పర్శః పునరపి జీవయ న్నకస్మా
దానందా దపరమి వాదధాని మోహమ్.

దీనికి తెనుగు

తే. తనువు లోపలి వెలపలి ధాతువులకు
నమృతమయమైన స్పర్శపాయక యొసంగి
యెవ్వరోకాని మూర్ఛ మాయించి మరల
నవ్వ చూనంద పారవశ్యము గొలిపిరి.

చిరవిరహము వలన రాగము వృద్ధి అగుటయు వృద్ధి పొందిన రాగమునందు స్పర్శాది సర్వ సౌఖ్యములు వృద్ధి పొందుటయు కామ శాస్త్రము నందలి సంకేతము అందు వలన స్త్రీ పురుషులు ఎక్కువ కాలము విడిగా ఉండుచున్న యెడల వారియందలి రాగము త్వరలో అంతరించిపోక చిరకాలము నిలిచి ఉండును. ఈ విషయము లన్నియు శాస్త్ర దృష్టితోగాని అనుభవము మీదగాని యెవరు గ్రహిస్తున్నారో వారికి ప్రణయము లీలవలె సుఖప్రదముగా నుండును. లేనియెడల అదియే అనేక చిక్కులకును క్లేశములకును కారణ మగును.

25. ఆ దే శ ము

ప్రణయలీలకు సంబంధించిన ఈ ఉద్గ్రంథము నందు నిది చివరి ప్రకరణము. వెనుకటి ప్రకరణములలో చెప్పబడని ఒక నూతనాంశ మును నీ ప్రకరణములో చెప్పెదను. ఇందలి విషయములు నమ్మి మననముచేసి ఆచరించిన వారికి ప్రణయ సౌఖ్యము కర తలామలక మగును. అయితే యెంతో శిక్షణము నిగ్రహము ఉంటేనేగాని యిందలి విషయములు ఎఱియొగింప వీలుగా నుండవు.

స్త్రీ- తన పురుషుడు యోగ్యుడనియు, వివేకి యనియు విజ్ఞానవంతుడనియు నమ్మిక కలిగి యుండుట. అతడు నిద్రాపోవునపుడు మెలకువ కలిగి యుండి తన కుడిచేతిని అట్లని మీద నుంచి యీ క్రింది విధముగా మనసులో ఆదేశించుకొనును. నీవు వివేకవంతుడవు, సజ్జనుడవు, జ్ఞానవంతుడవు, రసికుడవు, బలశాలివి, నీవలన నాకు సర్వసౌఖ్యములు చేకూర గలవు ఇట్లు కొన్ని రాత్రులు పరుసగా దిన మునకు 15, 20 నిమిషములవరకు సమ్మిక తో ఆదేశింపవలెను. అతనివలన కలుగు చుండే అవినయము అతనికి సహజమైన గుణముకాదనియు బయటి ప్రేరేపణల వలన కలిగిన దనియు, అదియును క్రమముగానే అంతరించిపోవుననియు నమ్మికతో ఆదేశింప వలయును. ఇట్లు కొంతకాలముచేయగా అతని యందు ఆమె కోరిన లక్షణములన్నియు ప్రత్యక్షమగును. అంతేకాక నిత్యసాధనవలన ఆమెయందును ఒద్దిక యేర్పడును.

ఇట్లే పురుషుడు తన భార్యయందును అవ్యక్తముగా నున్న సద్గుణములను సాధనచే వ్యక్తముచేసికొని సుఖింపవచ్చును. ఇది సామాన్యవిషయముగా కనిపించినను క్రియ లో చాలా మేలుచేయును. గనుక దీనిని గురించి యీ ప్రకరణములో వివరించితిని. రాత్రులయందే కాక యీ సమ్మికనే కలగి ఉన్నయెడల క్రమక్రమముగా నెడటి వారి యందలి అవ్యక్తముగా నున్న సద్గుణములు వ్యక్తమగుట మానసికశాస్త్రవేత్తలందరును అంగీకరించుచున్నారు. ఈ గ్రంథము ఆతురులైనవారికి ఉపయోగించును. భార్యా భర్తల మధ్య తగవులు నెందుకు వస్తాయో, యేమి

చేసి పోతాయో సంగ్రహముగా వివరించాను. తమ కుటుంబము సుఖవంతముగా చేసుకోవలెనని కోరి కలిగి నా గ్రంథము చదివిన యెడల వారికి తప్పకుండా మేలు కలుగుతుంది ఇదివరకు అక్కడక్కడ నీ విషయాలు అతి సంగ్రహముగాను, గూఢముగాను వివరింపబడియే ఉన్నాయి. ఇంత మాత్రము వివరముగా నైనా తెలుగులో చెప్పి ప్రయత్నించినవారిలో నేనే మొదటి వాడనని నా నమ్మిక. ఈ గ్రంథము దంపతుల సౌఖ్యానికి నెంతో ఉపయోగపడితే నా జీవితము అంతభవ్యమైందిగా తలుస్తున్నాను. ఓం తత్సత్.

శ్రీ కృష్ణ యజుర్వేదము

మూ - సఖా సప్త పదాభవ, సఖాయా సప్త పదాబభూవ, సఖ్యంతే గమేయంగం సఖ్యాత్తే మా యోషగం సఖ్యాస్తేమా యోష్టా స్సమ యావసంకల్పావహై, సంపియా రోచిష్ఠా సుమనస్వమానా ఇషమూర్జ మభినంవసానా సంనా మనాగంసి సంవ్రతా సముచితాన్యా కరం । సాత్వమస్యమాహ మమూహమస్మి సాత్వం ద్యౌరహంభృధివీ త్యగం రేతోఽహగం రేతోభృత్త్యం మనోఽహమస్మివా త్యగం సామాఽహమస్మ్యైత్యగం సామా మనువ్రతాభివ పుగంసే పుత్రాయ వేతవై శ్రియై పుత్రాయ వేతవ ఏహి సూనృతే.

తాత్పర్యం - ఓ చిన్నదానా మనమిద్దరము ఏడడుగులుకూడ నడచుట వలన స్నేహముగల వారమైతిమి. కనుక నీ స్నేహమును పొంది తీమి. నీ స్నేహమునుండి నిన్ను విడువను. నా స్నేహమునుండి నన్ను విడవకుము. మన

మిద్దరము పరస్పరము ప్రేమగలవారిమై యనుకూలమైన దాంపత్యము లభించుటచే ప్రకృతి శించువారమై సహనమైన అహరబలములు గలవారమై మంచి మనస్సులు గలవారమై యీ కార్యమిట్లు చేసుకొనవలెనని యీలోచన చేసికొనుచు మన ముభయులము మనస్సులను నేకము చేసికొని ధర్మకార్యదులను చేయుచు గూడియుండుదుము. నేను సామ వేదమును, నీవు ఋగ్వేదమయితివి. అనగా ఋగ్వేద సామ వేదములవలెనే యని నా భావముగా గ్రహించుము సంయోగక్రియను బట్టి యూర్ధ్వమగుండుటచే నాకాశసమానుండను. నీవు క్రిందుగుండుటచే భూమితో సమానురాలవైతివి. నేను వీర్యము నుంచువాడిను. నీ వారేతస్సును గ్రహించుదానవు. నేను ఇంద్రియములలో ప్రధానమైన

మనస్సునైతిని ఆ మనస్సువలన రాబడిన వాక్కువు నీవైతివి. ఓ నశ్యవాక్కులు గలదానా! అటువంటి నీవు నేజేయు ధర్మకార్యములకు అనుకూలమైన దానవై యుండుము నీవలన భాగ్యముగల కుమారుని బొందవలయునుగాన నిటురమ్ము

ఉ ఒక్కొక్క వేళఁ బద్మములు

లొల్లమిసేయుదు రొక్కవేళఁ బె

నృక్కువ నాదరింతురు క్షణ

క్షణముల్ జవరాండ్ర చిత్తముల్

పక్కున వేసఱుజుదు

పాయములందగు నిచ్చకంబులం

జక్కగఁజేసి డాన సతి

చిత్తముబట్టి సుఖంపఁ దగున్.

—మనుచరిత్ర - 35 ఆశ్వాసము.

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి విశిష్టాలయము

మమనలతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు అపరేషనులు, ఇంజనీరులతో నిమిత్తము లేకుండా యోగ వాఙ్మయము వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కుష్ఠ, బొట్టి, ఉబ్బసము, క్షీణ, మూర్చల, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖివ్యాధి మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధమలగు శారీరక, మానసిక ఘటలగు రుగ్మతలు సువారింపబడును, మరియు స్థూల దేహము సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరము బలీష్ఠముగను, అందపకారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. వీరలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్సచేయబడును. విభగములు కోరువారు రు 0-5-0 బోట్లవిశ్కలు పంపించినచో “ప్రకృతి వైద్య” మను గ్రంథము పంపబడును.

ప్రకృతి వైద్యగ్రంథములు

అంధ, అంగ, హిందీ భాషలలో దొరకును, ఈగ్రంథములు కొలది ప్రతులు మాత్రమే అమ్మకమునకు నున్నవి. వానిని ప్రకృతి చందాచారలకు మాత్రమే ఎంప మాకు బద్ధులిగలదు వారికైనను వెంటనే ఆర్డరివ్వకున్న గ్రంథములు అయిపోయినచో పంపజాలకుండుము. అయిపోయిన గ్రంథములకు కాగితం కరువువల్ల ఇంతలో అచ్చువేయలేకపోకచ్చును అమూల్యమైన ఈగ్రంథనిక్షేపమును నేకరించి కాపాడుకొని తన్మూలమున ఆరోగ్య భాగ్యము నభివృద్ధి చేసికొనగోరువారు వెంటనే ఆర్డరివ్వవలెను. ఆలసించిన ఆకాభంగము కలుగు

గ్రంథముల పట్టికకు వ్రాయుడు

మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ

శి క్కా? చి క్కీ త్తా?

న్యాయమూర్తులు తీవ్రముగా వితర్కించు కోవలసిన విషయమిది బి ఎల్ ఎం ఎల్ లు ప్లానయి నాముగదా అని నేరస్థులకు శిక్షలు వేస్తుంటే నేరాలూ నేరస్థులూ జయిళ్ళూ పందెములు వేసుకొని పెరుగుతున్నాయి ఒకటి తగ్గుట లేదు. నేరము నెందుకు చేస్తారు. ఎట్లా చేస్తారని ఒకతడవ కూడా విచారిం చటం, అట్లా విచారిస్తే ఈ శిక్ష లే పోయేవిగా. మిగిలిన మానవులకును ఈ నేరస్థులకునుభౌతిక రూపములో నేమీ తేడాలుండవు అంతర వయవములలో గాని ఆటే తేడాలుండవు. కను ముక్కు తీరులన్నీ సమానముగానే ఉంటాయి ఇవన్నీ ఒకటిగానే ఉండునుగాని మనసుయొక్క గతిలో మాత్రము వీరిద్దరకును పెద్దతేడా ఉండును. మొదటివారు స్థిరచిత్తులు, రెండవవారు ఉద్రేక స్వభావులు కోపము కోరిధము అనూయ మొదలగు నవన్నీ అంద రకునూ సమానముగానే కలుగును. ఇట్లు కలిగిన భావములను స్థిరచిత్తులు తమమనో నిగ్రహముచే అణచివేసికొని తమ దృష్టిని మరొక వంకకు మరలించు కొంటారు తమకు సంతోషదాయకములైన విషయము లందు చొప్పింప జేతురు. అంతటితో తమకుగలిగిన కోపము వైమనస్యము తగ్గిపోవును. ఉద్రేక స్వభావుల కన్ననో నిగ్రహము కుంటుపడి యుండుటచే శాంతముగా ఆలోచించలేక ఉద్రేకములో కలిగిన ఆలోచనకే ప్రాధాన్య మిత్తురు క్రియా రూపములో చూతురు. హంతకులు నేరస్థులు దొంగలలో జరుగు మానసిక ప్రవృత్తి యిది.

అయితే ఈ ఉద్రేకస్వభావ మెందుకు కలుగు

మృ. ఆం.

(డా లిక్టరు లిండ్లాహ్ను వ్యాసమునకు అనువాదము)

తుం దను సందేహము మా చదువరులకు కలుగవచ్చును. “ఇది పుట్టుకతోనే వస్తుందని పుడకలతోగాని పోదని వాదించువారును లేకపోలేదు” ఈవాదన అత సమంజసముగా కనిపించుటలేదు ఎందుకంటే కరుణామయం డగు భగవంతుడు తన సంతానములో కొంత మందిని దొంగలగాను కొంత మందిని దొరల గాను సృష్టిస్తాడా.

ఈ ఉద్రేక స్వభావము కలుగుటకు కారణ ములు లేకపోలేదు ఒకటి లోపలి కారణములు, రెండు బయటికారణములు. మానవ దేహము యొక్క స్థితిని రక్తప్రసరణమును తెలుసు కొంటే లోపలి కారణముల సంగతి తేలికగానే బోధపడుతుంది. మానవ దేహములోని వివిధ అవయవములకు కావసిన పోషకపదార్థమును ఈరక్తమే అందచేస్తుంది రక్త మంతయు కణ ముల సమూహము సమరస న్యాయముచేత ఆయా అవయవములలోని మలినములన్నియు రక్తములోనికివచ్చి హృదయములోనికి పోయి శుద్ధిని పొంది దేహములోని అన్ని భాగము లకును పోవును. మానవ దేహముయొక్క ఆరోగ్యమంతయు నీ రక్తము మీదనే ఆధారపడును రక్తమెందుకు చెడుతుం దంటే వంశానుగతముగా వచ్చిన రోగప్రప ణతలవలన రక్తము కలుషితము కావచ్చును. స్వార్థితమైన రోగము లిందుకు సాయ పడును. మందులలోని రస, విష, పాపాణ ములు దోహద మొనంగును. వృత్తులు అను కూలపడును. టీకాలు ఈ లోపములను వృద్ధిచేయును. దుష్టాహారములు సహాయ పడును.

మనసులో కలిగిన సంతోషములతో రక్తములో నెట్లు మార్పులు వచ్చినదీ తెలుసుకొందాము. చిరకాలము క్రింద చూచిన స్నేహితుని గాని, బంధువునిగాని చూచిన మనసులో సంతోషము పుట్టును. ఉత్సాహము కలుగును. రక్తములో ఉద్రేకము కలిగి రక్తకణములు ఉబుకుటచే దేహమంతటిమీదను గగ్గుర్పాటు కలుగును.

అట్లాగనే భయమును కలిగించు నే జంతువును చూచినను ముఖము వెలవెల బారును. దేహమంతయు తెల్లను చర్మతలమున నున్న రక్తకణము లన్నియు ముడుచుకొని పోవును. కోపము కలిగినపుడు రక్తకణములు ఉబుకుటచేత ముఖమంతయు జేవురించును. దేహమంతా ఎర్రబారును.

ఇంతవరకును లోపలికారణములవలన రక్తప్రసరణములో కలిగిన మార్పులను గూర్చి తెలుసుకొన్నాము. ఇకను బయట కారణములవలన రక్తప్రసరణములో నెట్టి మార్పులు కలుగునదీ తెలుసుకొందాము.

బహిష్కార్యావయవముల నాల్గింటిలోను చర్మము ప్రధానమైనది. చర్మము తన ధర్మమును చక్కగా నిర్వర్తిస్తూ ఉంటే రక్తప్రసరణము బాగా జరుగుతుంది. చర్మము సరిగా పనిచేయకపోతే రక్తప్రసరణము బాగా జరగదు. మంచినరక్తము దేహములోని వివిధావయవములకును చెందదు. ఈ రక్తమే ఎక్కువభాగం మెదడులోనికిని పోవుటచే మెదడులో ఉద్రేకము కలుగును.

చర్మము జల్లెడవంటిది. వేడి ప్రదేశములలో నివసించువారిలో ఈ చర్మ రంధ్రములు బాగా వికసించుకొనును. వేసవి

కాలములో చెమట యెక్కువగా పోయును. చలికాలమందన్ననో చర్మరంధ్రములు ముడుచుకొని పోవును. కాన చెమట పోయదు. చర్మముద్వారా పోవలసిన నీరు మూత్రపిండములద్వారా పోవలసినప్పుటచేత మూత్రపరిమితి పెరుగును. వేసవికాలములో నెక్కువ వేడిగాను, చలికాలములో నెక్కువ చలిగాను ఉండు దేశములలో నివసించువారి చంద్రము వాతావరణములోని యెక్కువ, తక్కువలవలన, తన మార్దవమును పోగొట్టుకొనును. క్రమేపీ చచ్చుపడిపోవును.

చలియెక్కువగానుండు ప్రదేశములలో నివసించు యూదుల చర్మము ముడుచుకొని పోవును. రక్తప్రసరణము తక్కువగానే ఉండును. తరములకొద్దీ, వారా ప్రదేశములలో నివసించుటచేత వారి సంతతిలో కూడా కనబడి, యిది జాతిలక్షణమైనది. శీతలప్రదేశములలో ఉండుటచేత చర్మము పీచి పొడవై పీచి పొడవై ఉండటముచేత వీరు ఉద్రేకస్వభావులుగా ఉంటారు. వీరి ఉద్రేకము తగ్గించాలంటే వీరిని ఆ ప్రదేశమునుండి తప్పించి, గాలి యెండలు చర్మమునకు బాగా తగులు ప్రదేశములో ఉంచవలయును. చర్మము సున్నితపడి, రక్తప్రసరణము బాగా జరిగి, ఉద్రేకము తగ్గును.

ఎవరైనా ఉద్రేకములోగాని, నేరములనుగాని, హత్యలనుగాని, వ్యభిచారమునుగాని చేయురు. ఆ ఉద్రేకము తగ్గించవలెనంటే భౌతికమగు లోపములను సరిచేయాలి. ఈ లోపములు సరిపడనిది ఆరోగ్యములు పోవు.

ఈ అభిప్రాయము మా శరీరములకు అసందర్భముగా తోచవచ్చును గాని డాక్టరు లిక్టగు

లిండ్లారు కుదిర్చిన అనేక కేసులలో ఒకరి చరిత్రను చెప్పటం అప్రస్తుతముకాదను కొంటాను. 1922 సం॥గంలో జరిగిన దీ కథ.

ఒకరోజున వీరి ఆసుపత్రికి ఒకామె తనకూతురును వెంటబెట్టుకొనివచ్చింది ఈ కూతురు స్కూలుఫైనలువరకును చదువు కొన్నది. మంచి తెలివితేటలుగల పిల్ల సంగీతము బాగా పాడుతుంది. వ్యభిచారములోనికి దిగినది వద్దంటే వినదు పెంకెతనము ఎక్కువైంది అబద్ధాలు, దొంగతనము తోడైంది. ఈ బాధను భరించలేక పిచ్చి యెక్కిందేమోనని తల్లిదండ్రులు డాక్టరు దగ్గరకు తీసికొనివచ్చారు.

పరీక్షచేయగా దేహములో చెప్పదగిన లోపములేమీ లేవు. చర్మము మాత్రము సరిగా

పనిచేయుటలేదు, చాలా కాలమునుండి చర్మమునకు వేడినీటి ప్రయోగము తగులుటచేత చర్మములోని మార్దవము పోయినది అందువలన ఆ ప్రదేశమును తప్పించి వేడి బాగా ఉన్న కెనడాలో బంధువుల యింట్లో ఉంచి నాడు. గాలి యెండలు, దేహమునకు బాగా తగులునట్లుగా నిర్దేశించిరాడు.

ఒకటి రెండు నెలలు జరుగునప్పటికి ఆ పిల్లలో చాలా మార్పువచ్చింది. పెంకెతనము చాలా వరకు తగ్గింది. తల్లిదండ్రులు చాలా సంతోషమును పొందారు.

తల్లి దండ్రులుగాని, ప్రభుత్వముగాని, వైద్యవర్తులుగాని, న్యాయమూర్తులుగాని యీ సంగతిని గ్రహించనంతవరకు నీ నిర్భాగ్య జీవితములన్నీ యిట్లా వ్యర్థమై పోవాలిసిందేనా?

చలిజ్వరముకు వేపాకుమందా?

డాక్టరు పుచ్చా

మిత్రులు పాలవర్తినరసింహారావుగారు చలిజ్వరముకు వేపాకు వాడినట్లును అందువల్ల జ్వరము తగ్గినట్లును 1945సం॥ జూన్ ప్రకృతి పత్రికలో వెల్లడించినట్లున్నారు ఇతర మందు వైద్యులవలె గొక తాము పరిశీలనగా ఫలితములను కనిపెట్టు చుంటిమనియు 'క్వైన్' వాడినప్పుడు జ్వరరోగులకు వస్తూయుండే తలదిమ్మ చెముడు వికారము మొదలగు నవి కలుగ లేదనియును తెలిపియున్నారు. సంశయాన్ని మనస్సులో పెట్టుకుని ఈవిషయాన్ని పత్రికా ముఖమున వివేచనచేయ మన్నారు. ఈ విషయాన్ని చాలామట్టుకు నేను వ్రాసిన చలిజ్వరము అనే పుస్తకములో చర్చించియుంటిని. పాఠకుల యుపయోగార్థము ఇక్కడ

తిరిగి పరామర్శ చేస్తున్నాను. ఇంకా వివరముగా తెలుసుకోదలచినవారు చలిజ్వరమనే పుస్తకమే కాకుండా తొట్టివైద్యమనే పుస్తకముకూడ చదువుకోవచ్చును.

అనలు చలిజ్వర మెందుకు వస్తుంది? మనము తిను అహారమంతా మొదట రసముగా మారును. మన దేహములోనుండి వేలాది రసవాహికల ద్వారా ఈరసము దేహమంతటను వ్యాపించును. దినదినము మనముచేయు పనులవలన దేహము నందలి కండరములందలి శక్తి వ్యయమగును. వ్యయమైనశక్తి ఈ అన్న సారము వలన తిరిగి చేరుకొనును. ఐతేయెంత శక్తి వ్యయమైనదో అంతశక్తి మాత్రమే అన్న సారము వలన పూరింపబడును. కాగా

శేషించిన అన్నసారము బృహత్ నిరగుండా హృదయము లోనికిపోయి అక్కడి ప్రాణ వాయువుతో కలసి శుద్ధరక్తముగా మారును అన్నసారము రక్తముగా మారుటకు దేహముయొక్క కదలికయును సూర్యకాంతియు నవసరమై యున్నవి. దేహమునకు సరియైన కదలికలేని యెడల ఊపిరి తిత్తులు బాగుగా విరివిచెందవు. అందువలన హృదయమునకు చేర వలసిన ప్రాణవాయువు చేరదు. సూర్యకాంతి ధారాళముగా దేహమునకు లభింపనియెడల హృదయమునందు చుటుకుదనము తగ్గిపోవును. అందువలన రసము రక్తముగా మారక దేహమునందు శేషించిపోవును ఆ రసమే మూత్రమువెంట బయటికి పోవ ప్రయత్నించునపుడు దానిని శ్వేతకుసమమని గాని శుక్లసప్తమని గాని పిలుతుము. ఆ రసమే ముక్కువెంట వెలుపటికి వచ్చినప్పుడు జలుబు (రొంప) చేసిన దందుము కురుపులు లేచి వెలుపలకు వచ్చినప్పుడు దానిని చీము (రసి) అందుము దేహమునందు ఈ రసమే కాయలుగాను కంతులుగాను కూడా యేర్పడును, ఆరోగ్యముగా నున్నప్పుడు సంధులయందును, పుష్పసమునందును ఈ రసము చేరియుండి కదలికలో వేడి కలుగకుండ దేహమును కాపాడుచుండును. కదలికకూడ తేలికగా నుండును. ఈ శ్లేష్మమే మితిమీరి నప్పుడు కీళ్లయందు సంధివాతమును, ఆమవాతమును, కలిగించును. పుష్పసమునందలి శ్లేష్మము మితిమీరినప్పుడు శ్వాసాశయ అవరోధము, శ్వాసాశయజ్వరము మొదలగునవి కలుగును. కొంత శ్లేష్మము ఉదరమునందును పిరుదులయందును ఉరమునందును చేరి వికారరూపమును కలిగించును. దానిని మేదోష్పద్రి అందుము.

ఒకానొక కాలమునందు వాతావరణములో కలిగే మార్పులవలనను దేహమునందలి నాడీ శక్తి చురుకుగా నున్నప్పుడును దేహమునందు చేరియున్న రసమును వెలువరించుటకు దేహ ప్రకృతి ప్రయత్నించును. అప్పుడు ఆకలి లేకుండా పోవును. ఏదైన ఒక యంత్రము పనిచేయునప్పుడు ఆ యంత్రము ఆపి మరమ్మత్తు చేయుదురు. అట్లే జీర్ణక్రియను ఆపి జీర్ణముగాని రసమును వదలించు కొనుటకు దేహము ప్రయత్నించును. రసములో ప్రధానముగానుండే ద్రవ్యము అంగారము Carbon ఈ అంగారమును వెలువరించుటకు ప్రాణ వాయువు ఎక్కువగా కావలయును. ఒక అణువు అంగారమును దేహము నుండి అంగార ద్వయము జనిదము Carbon-dioxide గా వెలువడుటకు రెండు అణువుల ప్రాణ వాయువు కావలెను. అందుకొరకు హృదయ స్పందనములు ఎక్కువగును. అందువలననే హృదయము ఎక్కువసారులు కొట్టుకొనుటయు శ్వాసలు వడిగా నడుచుటయు సంభవించును వడిగా హృదయము స్పందించుట వలన హృదయ కోశమునుండి దేహము నందలి యితర భాగములకు ప్రసరించే రక్తము కూడా వడివడిగా వెడలు చుండును. అందువలన దేహము మిక్కిలి వేడియెక్కును. దీనినే జ్వరమందుము. చలిజ్వరములో నింకొక చమత్కారమున్నది. దేహమునందలి అంగారమును వెలువరించుటలో హృదయము అలసిపోవును. అప్పుడది విశ్రాంతి తీసుకుని దినమున కొకతూరిగాని 2, 3, 4, 7 దినముల కొకతూరిగాని తిరిగి తేరుకొని ప్రచండ వేగముతో అంగారమును వెలువరించును. అందువలన సతత జ్వరముల

వచ్చును. కాని ఆసంతోషము నిజమైనది కాదు. చేదుపదార్థములన్నియు హృదయమును స్తంభింపజేయును. అదువలన హృదయ స్పందనముల సంఖ్య తగ్గిపోవును జ్వరపు వేడియు తగ్గును. దేహమునండి వెడలిపోవలసిన అంగారము అచ్చటనే నిలువ యుండును. గాన దేహము తేలికగా నుండదు. సరియైన ఆకలియు కలుగదు ఎన్నోదినముల వరకు దేహమునందు శక్తిచేరుకోదు.

జ్వరము ఒక వరప్రసాదము. కాలికవ్యాధులందు ఇట్టి జ్వరము కలుగుటకు రోగులు వాంఛించుచుందురు. ఒకతూరి యిట్టి జ్వరమును దేహమునందు అణచివేసిన యెడల దేహము నందలి చైతన్యము లలవకుటకు నెంతో కాలము పట్టును ఈ లోపుగా దేహమునందు నిలిచిపోయిన మాలిన్యములు ప్రాణావయవములను పీడించు చుండును.

ఏలాగో ప్రకృతి వైద్యము చేయుచునే యున్నాము గదా! దానితో చలిజ్వరము తప్పకుండా నయమగుచున్నది నేను ఎంతో మందికి వేపాకు మొదలగు చేదుమందులను వాడకయే చలిజ్వరమును కుదుర్చుచున్నాను. నరసింహారావుగారికి కూడా ఈ విషయములో నమ్మిక యున్నది. రోగులు పెట్టే తొండిరకు లోబడి యిట్టి చేదువస్తువులను వాడినప్పుడెల్ల హృదయపాటవము తగ్గు నను విషయము నెవ్వరును మరువరాదు. చలిజ్వరమునకు పాషాణము, నాభి, క్వెన్సా మొదలగు మందులను వాడుటకన్న శొంఠి, పిప్పలి, మిరియము, నేలవేము మొదలగు వానితో చేసిన కషాయములు తక్కువ అపకారము చేయును. కాని యివియును నిరపాయకరమైనవి కావు.

వీనిలో కూడా దేహమునకు అపకారముచేసే గుణములున్నవి. ఇంతకంటె వేపచిగుళ్ళు నిశ్చయముగా మంచివే. కాని కేవలము ప్రకృతివైద్యము చేయువారికి వాటితో పని లేదు వేపచిగురు కూడా కొద్దిగా నైనను అపకారము చేయక మానదు. ఆయుర్వేద వైద్యులు కూడ పూర్వము ఇట్టి తక్కువ అపకారము చేసే ఓషధులను వాడి లంకణములు పెట్టి నవజ్వరవక్ష్వమైన తరువాత పథ్యము పెట్టించేవారు తరువాత దేహమునకు పరిపూర్ణారోగ్యము కలిగే వరకు యుక్తమైన ఆహారవిహారములు లమర్చేవారు. మా నరసింహారావుగారు ప్రకృతివైద్యంలో నుండి వేపచిగురు వైద్యములోనికి పోవుటకు నెట్లు లోభించినారో అట్లే ఆయుర్వేద వైద్యులకూడ కషాయములనుంచి నాభి పాషాణము క్వెన్సాలలోనికి సాగిపోయినారు. ఈ వేళ నరసింహారావుగారికి వేపచిగురుకు అన్నిమతిస్తే మరొకసారి ఆ రోగికి జ్వరము వచ్చినప్పుడు వేపచిగురు వనిచేయదు నేలవేము వాడవలసి వస్తుంది. క్రమముగా మనముకూడ మందువైద్యము దగ్గరకు పోవలసివచ్చును. ఈ విషయములన్నీ బాగుగా పరామర్శ చేసిన యెడల మనము వేపచిగురు కూడ వాడకూడదనియే తేలును. కేంద్రీకరించిన చేదుగుణముగల క్వెన్సావలన కలిగిన దుష్ఫలములు కలుగనంతమాత్రమున వేపచిగురు నిర్దుష్టముగా నిరపాయకరమైన దని నిర్ణయింపకూడదు. అదియుగాక ఒక ఓషధిని ఇద్దరు ముగ్గురు రోగులకు వాడి అదే సగజీవి అని ప్రచారము చేయుటయును మంచిది కాదు.

టీకాలనుగూర్చి వైద్య వరులు, వారిప్రతికలలో ఏమంటున్నారు? మండు వైద్యసంఘము ఏమంటుందోనని భయపడి ప్రతివారును నోరు మూసుకుంటున్నారు. డబ్బుపోగే పోయింది మానవజాతి నాశనమై పోతోందా? నోరూ వాయిలేని పసిపిల్లల నోట మన్నుకొట్టుతున్నా.

పసిపిల్లలకువచ్చే షావాతము, మేదోమజ్జాగత జ్వరము మొదలగునన్ని టీకాలువేసినందువలననే కలిగి వేసని మందు వైద్యసంఘములు ఏకగ్రీవముగా ఒప్పుకొన్నారు. టీకాలరసములో యేమిబంగార మున్నది మొన్నటి కరకు వైద్యులకు తెలియలేదు. 1923 సంవత్సరము అక్టోబరు 31వ తేదీన వెలువడిన ఒహియాస్టేట్ జర్నల్ యేమన్నదింటే టీకా రసములో ఏమున్నదీ ఇంతవరకు తెలియదు. ఆవులకువచ్చే జబ్బులకును మశూచికమునకును సంబంధ మున్నది లేనదీకూడా తెలియదు. మశూచికమును కలుగచేస్తున్నదిని మనము చెప్పుచున్న సూక్ష్మజీవిని యింతవరకును యెవరూ చూడలేదు. టీకా రసములో నీ సూక్ష్మజీవి పుట్టినట్లును చూడలేదు. ఏరోగము రాకుండాటకై టీకాలు వేసిరో ఆరోగముగాని మరి యే యితర రోగములు గాని టీకాలు వేసినందువలన రావని యెవరును గ్యారంటీ చేయలేరు.

ఇదే అభిప్రాయమును నెల్సన్ లివింగ్ మెడిసిన్ అను గ్రంథముకూడా చెప్పుచున్నది. ప్రస్తుతము అమెరికాలో తయారుచేస్తున్న టీకాలరసమునకు మూలము పరదేశముల నుండి దిగుమతి అయినది. ఆ టీకా రసమునకు మూలమేదో వారికిని తెలియదు. కొన్ని

పురుషాంతరముల వెనుక తయారు కాబడిన టీకాచీమునుండే యీ రసము కొత్తరసమును తయారు చేస్తున్నారు.

ఈ ప్రక్రియలవలన తేలిన సాగాంశమీమంటే టీకా రసమునకు మూలమేదో తెలియదు. పాత టీకా రసమును ఆవుమాడల పొట్లక్రింద గీచినగాల్లకురాచి, మురగనిచ్చి, కొత్తరసమును తయారు చేస్తున్నారు. డబ్బుకొరకే వినాశకరమైన యీ చీమును భద్రపరుస్తున్నారు.

కన్జెక్టర్ వైద్యసంఘము యెదుట డాక్టరు ఇ. యం. రిఫైయిచ్చి సాక్ష్యముపై అభిప్రాయమునే బలపరుస్తున్నది మందు వైద్యచరిత్ర సంతనుగాలించి చూచి నా టీకాల వంటి అపభ్రంశమైన సిద్ధాంతము మరొకటిలేదు. టీకాసిద్ధాంతములో శాస్త్రభాగము యేమీలేదు. టీకారసమును వాడినందువలన మానవజాతి నానాబాధల పొందుచున్నారు. మానవజాతి అంతా ధ్వంసమై పోయిన తరువాత అధికారులు టీకాలను నిషేధిస్తారు కాబోలు.

మానవ దేహములలోని రక్తమంతా తరతరముల నుండివచ్చిన టీకామురికితో తొణికిసలాడుతోంది. జంతువుల నుండి తీసిన పనికిమాలిన టీకాచీమును పవిత్రమై, మానవ దేహములలోనికి మందుల పేరిట వొప్పిస్తున్నారు.

ఈ సాక్ష్యములన్నీ ప్రఖ్యాతమందు వైద్యుల వారి ఆధికార పత్రికలు చెప్పినవేను. జనసామాన్యముకు సత్యము తెలుపవలెనను తలంపుతో యితరూరము వ్రాస్తున్నాము.

హోమోపతీ వైద్యసంఘమువారి అభిప్రాయమునుకూడ యందుతో జతపరుస్తున్నాము. టెక్నాలజీ జరిగిన వైద్యసంఘమువారి 48 వ సమావేశములో యిట్లు తీర్మానించ బడినది. మేదో మజ్జాగతి జ్వరము కాళ్ళు చేతులూ చచ్చువడి పోవుట మొదలగు దుర్బలతలను లగ్నీ టీకారసము వలననే వచ్చుచున్నవని నిర్ధారణ చేయుటకు చాలా సాక్ష్యముగలదు. కాన టీకాలు వేయుట అమానుషకృత్యమని వైద్యసంఘమువారు తీర్మానించు చున్నారు.

మందువైద్యమువారి అధికార ముద్రను పొందిన హోమోపతీ వైద్యులును కశేరుకా శాస్త్రజ్ఞులును వైవిధ్యముగానే అభిప్రాయ పడినారు.

ఇంతమంది యిట్లా అభిప్రాయపడి నప్పటికినీ టీకాలు వేసినందుకు ఒక్కొక్క పిల్లవాని నుండి 5 పిల్లింగులు ననూలు చేస్తున్నారు. మేము చెప్పేదేమంటే దుర్బలరోగాలన్నీ టీకారసముతో నీరోజునే ప్రవేశపెట్టుతున్నామని తెలుసుకొని మరి టీకాలవేయండి.

ఊపిరి తిత్తి చెడ్డది గనుక ఇక లాభము లేదన్నారు

మాది కృష్ణాజిల్లా దివి తాలూకా నాగాయ తిప్ప గ్రామము నాకు మొదట ఊపిరికుట్టు ఉత్పన్నమైనది. ఆపైన అక్కలనందున బిగ బట్టి నరములు స్తంభించిపోయినవి. ఆయుర్వేద వైద్యుని చేతికి నా చేతిని ఒప్పించినాను. ఇది వాతరోగమని తనకు తోచిన మందు తగిలించినారు. ఎన్నాళ్ళు మ్రింగినా ప్రయోజనము సున్న. తరువాత చల్లపల్లి డాక్టరు గారిని సంధించినాను. ఆయన కూడ మొదటిపాటే పాడి వాతానికి లగిన మందు నా వాత పడవేసినారు. “శుభాప్రకార సిద్ధి రస్తే”. తరువాత చేసిన చిల్లవైద్యాలు చెప్పతరం గాదు. ఉపయోగం హుళక్కి. అంతటితో బందరులో పెద్ద ఆసుపత్రికి పీఠితో చేరినాను. ఎంతో ఆశతో ఇరువది రోజులున్నాను. పాపం ఒడాబడా డాక్టరులంతా ఎన్నోసాధనా లుపయోగించి ఎంతో బాధపడి గూడా ఫలాని వ్యాధి అని పలుక లేకపోయారు. వారి బాధచూస్తుంటే నా

బాధ మరిచిపోయి వారిమీద జాలివేస్తుండేది. ఆఖరికి నాయాన అడియాన అయినది. ఏమీ తోచక ఇల్లు చేరాను. పిమ్మట ఎంతోమంది చెప్పగా ఏమైనా ఉపయోగిస్తుందేమోనని హోమియోపాథ్యానికి ఉపక్రమించాను. “కొండనాల్కుకు మందువేస్తే ఉన్ననాల్కు ఊడినట్లు” వ్యాధి లేకమైనా తరగకపోగా విపరీతంగా హెచ్చిపోయినది. మరిల దరీ తెన్నూ తోచక బంధువుల బలాత్కారంవల్ల బంధు ఆసుపత్రికే ప్రయాణం కట్టాను. పది హేనురోజులు మంచానికి పని కల్పించాను. దగ్గొకటి కొత్తగాతయారైనది బలహీనత పొందినది ఒకనాడు డాక్టరుగారు దర్శన మిచ్చి ఊపిరితిత్తి చెడ్డది గనుక ఇకలాభం లేదన్నారు చావుకబురు చల్లగాచెప్పారు. అంతటితో పలాయన మంల్రం ప్రయోగించాను. క్షయవ్యాధి సాక్షాత్కరించినది. దిగులుపడి దింపుడుగల్గవు భూసతో యోగా శ్రమంలో రాఘవేంద్ర యోగీశ్వరుల సన్ని

ధికి చేరాను. నన్ను చూడగానే “ఎడచు పార్వ్య దెబ్బ తగిలినదా?” అని ప్రశ్నించారు. జ్ఞాపకములేక తగిలినదన్నాను జ్ఞప్తికి తెచ్చుకొమ్మన్నారు. ఆలోచించాను శరణు కాలము క్రిందట రాక్షసు కారణంవల్ల పోలీసు సబ్ ఇన్స్పెక్టరు పక్కా గు దెబ్బలు పొయ్యోగించి విషయము స్ఫురణకు వచ్చినది సందేహించక చెప్పాను. ఆ దెబ్బలవలన వామపార్శ్వపు నరములు చె పోయినవనీ, ప్రాణశక్తి సరిగా కనిచేయుట లేదనియూ, గుండె బలహీనమైనదనియూ ఖండితంగా చెప్పారు. అంతేగాక శుక్ల నష్టము, సుఖ సంకటాలూ ఉన్నవనీ గూడా విశదంగా వివరించారు అన్నీ యధార్థమే నని అంగీకరించాను. నా తండ్రి స్థితి, నా స్థితి దాపరికము లేకుండా చెప్పాను. ఫరవాలేదు. బాగుపడతావని అభయహస్తం ప్రసాదించారు. “అన్యథా శరణం నాస్తి త్వమేవ శరణంమమ” అని అక్కడనే కీరంపేశాను చికిత్సా పద్ధతులు దయతో చెప్పారు. రేపు మాపు రెండుసార్లు కటిన్నానం, వారానికి రెండుసార్లు ఆదిత్యపేటికాన్నానం, అభ్యంగన

న్నానం, ఒకదినం ఉపవాసం. ఇలా ఒకవారం గడిచేటప్పటికే బాధశాంతించింది రెండు మాసాల తరువాత నారింజరసంతో పదిహేను ఉపవాసములు చేయించారు చివరికి బాగా జర్ణశక్తి కలిగినది తయ, దిగు, శ్వాస, పార్శ్వబాధ. బలహీన, సుఖసంకటాలూ, శుక్లనష్టము మొదలైన సర్వవ్యాధినంహరిము జరిగినది. జన్మానంతరం సంభవించింది. పరిమానం దప్రప్తమైంది ఉచితంగా చికిత్స జరిపి ఉడిపోనున్న నా పవిత్రానికి ఉపరిపోసిన శ్రీరాఘవేంద్రయోగీశ్వరులకు సాష్టాంగ వందనములు సమర్పిస్తున్నాను.

మగడు వైద్యుల మాయకు లోబడి ఆస్తి పాస్తులు వాతమార్చుకొని చిరకాలవ్యాధుల్లో చిదులు తొక్కుతూ జీవిత మంతా దుఃఖ మయంగా చేసుకొనే నాబోటి వాండగు ఆదిలోనే ప్రకృతివైద్యాన్ని ఆశ్రయించి ఆరోగ్యమూ, ఆనందమూ, ఆయుష్యమూ పొంది తనుకూ, తమ దేశానికి ఉపయోగపడుతూ నూనవత్వానికి మున్యత సమకూర్చగలరని నమ్ముచున్నాను

ఇట్లు,

గరికిపాటి వెంకటరత్నం.

శ్రీ ముట్టూరి కృష్ణారావు గారి స్మారకనిధి

ఆంధ్రరాష్ట్ర పత్రికా సంపాదకుల సంఘం వారు కృష్ణా పత్రికా సంపాదకులగు శ్రీ ముట్టూరి కృష్ణారావు గారి స్మారక చిహ్నంగా బెజవాడలో ఒక భవనమును నిర్మించి సంకల్పించారు పై సంకల్పంలో, ప్రతి ప్రతికా కొంతనిధిని వసూలు చేయవలసినదిగా కూడా తీర్మానించబడినది

శ్రీకృష్ణారావుగారు సుప్రసిద్ధి దేశిభిక్షులు, పత్రికా సంపాదకులు, సారస్వత సేవకులు ఆంధ్రదేశంలో వారనిగురించి తెలియనివారు లేనేలేరని చెప్పట అతిశయోక్తి కాజాలదు

ఇట్టి దేశసేవకుని స్మారక చిహ్నమును ఏర్పించుటకుగాను మావారకులెల్లరు మాకు సర్వవిధములా తోడ్పడి తాము నిధి ధనమును పంపుటేగాక. తమ మిత్రులను కూడా ప్రోత్సహించి నిధి సేకరణము నొనర్చి ‘సంపాదకులు’

ప్రకృతి బెజవాడకు సత్వరమే పంపెదరని ఆశించుచున్నాము మనియార్డరు కూపనులో శ్రీకృష్ణారాయ స్మారకనిధి, యని న్రాయుదురు గాక చందాలిచ్చిన వారిపేర్లు, మొత్తం, వసూలు చేసిన వారిపేర్లుకూడా తెలియపరుచవలెను.

ఆ వివరమంతయు ప్రతికెలా మా పత్రికలో ప్రకటించుచుందుము

కాన మా పత్రికా పాఠకులెల్లరు నిందు విషయమై శ్రద్ధబూని స్వర్గీయుని స్మారకనిధిని త్వరలోపంపెదరని ఆశించుచున్నాము.

—సంపాదకుడు, - ప్రకృతి

గా లి ఈ త - ప రా మ్మ ర్ష

సాధారణముగా పృష్ఠభాగమునల్ల కలుగు వ్యాధులు, కుష్ఠు, బొల్లి, పక్షవాతము, సర్వాంగ వాతము, మూర్ఛలు, పిచ్చి, నవుం సకత్వము, వంధ్యత్వము, మొదలగు వ్యాధులై యుంటున్న ఇతరవైద్య విధానములతో నీ వ్యాధులు నివారణ మగుట దుర్లభము. ఇట్టి మొండి దీర్ఘవ్యాధులుకూడా యీ వైద్యములో అనాయాసముగా నివారణ మగుచుండుట సంతోషింప తగ్గ విషయము.

వ్యాధులయొక్క తారతమ్యమునుబట్టి చికిత్సకాల ముండునుగాని, ఆచార్యులుగారు, నూచించినట్లుగా ప్రతివ్యాధికి సంవత్సరముల తగుబడి చికిత్సచేయనక్కరలేదు. సాధారణముగా ఇతరవైద్య విధానములన్నియు ప్రాచీనమైన ఖలితము కాన్పించని మీదట ఈ ప్రకృతి వైద్యమునకై వత్తురు అట్టి పరిస్థితిలో, లోగడ వారు తిన్న భోజనములను బహిష్కరింప బడుటకు కొంతకాలము, రోగ పదార్థము వెలువరింపబడుటకు మరికొంత కాలము పట్టును. అప్పటికిని యితరవైద్యవిధానములతో పోల్చిచూచిన యిందు శీఘ్ర ఫలకారియని ఋజువు కాగలదు.

ఈప్రకృతి వైద్యము యితర వైద్యవిధానములన్నింటికన్న శీఘ్రఫలకారియని మా దృఢ విశ్వాసము. మాకు కలిగిన ఈవిశ్వాసము అంధ విశ్వాసముగాక, సంవత్సరముల తగుబడి వందలాది రోగులకు చికిత్సలుచేసిన మీదట, అట్టి అనుభవము వలన యేర్పడిన విశ్వాసము. సాధారణముగా Typhoid-fever అనగా సన్నివేశజ్వరము లేక విషమజ్వరము నివారణ మగుటకు యితరవైద్య విధానములలో 3 లేక 4 వారములుగాని అంతకుపైగా

గాని పట్టవచ్చునుగదా? కాని ఆ జ్వరము వారము లేక పదిరోజులలో నివారణమైన చరిత్రలు మాచెంత అనేకము కలవు. ఈ ప్రకృతి వైద్యమెంత శీఘ్ర ఫలకారియో తెలియజేయుటకు ప్రస్తుతము 1, 2 విషయములను ఉదాహరణముగా చూపెదము.

కొంత కాలముకిందట శివరాత్రి సందర్భమున ఈగ్రామమందలి శ్రీముక్తేశ్వరస్వామి వారి ఛోత్సవము జరిగిన మీదట ఆరథమును నూడదీసి రథశాలయందు పెట్టుచుండి అట్టి పరిస్థితిలో అటాక పదిమంది, యటాక పదిమంది, కూలీలు రథచక్రమును దొర్లించుకొని పోవుసందర్భమున, మార్గమధ్యమున ప్రమాద వశాత్తు ఆచక్రము ఒక ప్రక్కకు నొరిగినది వెంటనే ఎక్కడి వారి క్కడ తప్పకొనిరి. కాని ఒకడుమాత్రము ఆ చక్రమునకు సమీపమున పడిపోయినాడు. అంతట నాచక్రము వాని తొడమీద కొంత వరకు యెక్కి మరల వెనుకికు పడిపోయినది. ఆ పడిపోయినవాడు కండలుతిరిగిన శరీరము కల మంచి బలశాలి. అయినను రథచక్రము విపరీతమగు భారమైన దగుటచే వానికిప్రమాదకరమగు దెబ్బతిగిలినది. దానితో వానిప్రాణము కడబట్టి పోయినది. చూచుచుండగనే వాని తొడంతయు విపరీతముగా వాచిపోయినది అప్పుడు నలుగురు మనుష్యులు వానిని చేతులమీద ఆశ్రయమునకు తీసుకొనివచ్చిరి. ఆశ్రయమునకు వచ్చిన కొంతసేపటికి వానికి స్పృహతెలిసి పసిపిల్లవానివలె బాధచే గిలగిల కొట్టుకొన నారంభించినాడు.

వెంటనే రెండు తొట్లయందు చల్లటి నీరు పోయించి దెబ్బతిగిలిన భాగమంతయు నీటిలో

మునుగునట్లు వానిని ఒక తొట్టియందు కూర్చుండని తేర్పాటు గావించితిమి చూచు వారందరు ఆశ్చర్యపడునట్లు వెంటనే బాధ శమించి అందు సుఖము గా కూర్చుండ గలిగినాడు కాని రెండు, మూడు నిమిషములకు మరల బాధ ప్రారంభము కాజొచ్చినది అప్పుడు వానిని రెండవతొట్టియందు అదే ప్రకారము కూర్చుండబెట్టితిమి ఈమారు 4, 5 నిమిషముల వరకు బాధ కనుపించక సుఖముగా ఉండగలిగినాడు. ఈలోపుగా మొదటితొట్టిలోని ఏరు పారబోయించి మరల చల్లబెట్టినది పోయించితిమి వానికి బాధ కనుపించినవెంటనే ఈ తొట్టిలోకి మార్పించితిమి. ఈమారు 7, 8 నిమిషముల వరకు బాధ కనుపించలేదు. ఈ విధముగా వానికి బాధ కనుపించు నప్పుడెల్లను క్రొత్తవీరు పోయించిన రెండవ తొట్టియందు కూర్చుండబెట్టించు వచ్చినాము సాయంత్ర మగునప్పటికి అనగా దెబ్బతిగిలిన 3, 4 గంటలకు వానికి చల్లపుట్టు కొనిపచ్చి యికచన్నీటియందు కూర్చుండి లేక పోయినాడు. అప్పుడు వానిని తొట్టినుండితొలగించి దేహమంలి చెమ్మనంతయు స్పృశముగా తుడిపించి పొడిగుడ్డలు కట్టుకొన న తేర్పాటు గావించితిమి. దానితో వానికి కలిగిన చలి తగ్గిపోయినది. అప్పటికి దెబ్బతిగిలినచోట కొంచెము బండగా నుండుటకంటె వానికి మరెట్టి బాధయు లేకుండెను. నాటిరాత్రి వానికి అన్నము మాన్పించి కావలసినంత మజ్జిగ హాత్రము త్రాగున తేర్పాటుగావించితిమి. మరియు రెండు మూడు మారులు నీలివర్ణోదకము త్రాగుట కైచ్చితిమి. దానితో వానికి గాఢముగానిద్రపట్టి మరుసటి దినమున

ప్రాద్దేశికమైన మీదట లేచినాడు. అప్పటికి వానికి దెబ్బతిగిలినచోట కూడ నే విధముగా వాపుకాని బాధగాని లేక సుఖముగా నుండుటచే మరల యథాప్రకారము కూలి పనికి పోయినాడు. చూచితేరా ప్రకృతివైద్య ప్రభావము ఈ ప్రమాద కరమగు దెబ్బకు నితర వైద్యవిధానములందు చికిత్స చేయించినచో వాడెంత బాధపడెడివాడో? ఎన్నాళ్ళకు మరల నలుగురిలో తిరుగాడ గలిగెడి వాడో కదా?

ఇలాంటి చిత్రమైన గాధలు మా అనుభవములో అనేకము గలవు. కాని వ్యాసవిస్తర భీతిచే ప్రస్తుతము ఒకటి మాత్రము నుదహరించి యీ విషయము విరమించెదము. ఈ పరిసర గ్రామాదులలో ధనికులకు బీదలకు దీప్తిమగు పార్టీక్షణలు గలవు అవి దినదినాభివృద్ధినొంది ఒకనాడు ఉభయములు తారసిల్లి తీవ్రముగా కొట్టుకొనిరి. ఉభయపార్టీలలో చాలమందికి తీవ్రమగు దెబ్బలు తగిలినవి. మరొకొందరికి తలకాయలు పగిలిపోయినవి. బీదలందరు చికిత్స నిమిత్తమై ఆశ్రమమునకు చేరుకొనిరి నాటి భయంకరదృశ్యము తలంచుకొనిన నేటికిని దేహము జలదరించుచున్నది. తలలు పగిలి దేహములు చిట్టి వేడివేడి రక్తము పరిసర ప్రదేశములకు జమ్ముబడుచుండ, రక్తసిక్తమగు నా యెఱ్ఱటి దేహములు గాంచిన నెవరి హృదయము కంపించకుండును?

వెంటనే పాతగుడ్డలు చన్నీటిలో ముంచి వీలున్నంతవరకు నా రక్తపూరితమగు దేహములను తుడిపించితిమి తదుపరి నీలివర్ణోదకము పోసి గాయములకు కట్టుగట్టించితిమి. దానితో

రక్షప్రవాహములు వెంటనే కట్టుబడెను పిచ్చట
తరుచుగా నీలివర్ణోదకము త్రాగుటకై ఇచ్చి
తిమి ఘమారు 1 గంటలోపున ఏడ్పులు
మూల్గులమాని యెచ్చటి వారచ్చట పడి
నిద్రించిరి ఈ దృశ్యమునుగాంచి వారిబంధు
వులందరు ఒక్కమారు గొల్లుమనిరి. అందు
మీదట వారికి వచ్చిన స్రమోద మేమియు
లేదనియు సుఖముగా నిద్రపోవుచు వారికి
భంగము కలిగించ వలదనియు నచ్చజెప్పివారి
బంధువులను దూరముగా పంపించివై చితిమి.

2, 3 గంటలు గడచిన మీదట అందరు సుఖముగా నిద్రానుండి లేవ గలిగినారు. లోగడ 2 రిడేహాముల నుండి కోల్పోయిన రక్తము వలన కలిగిన బలహీనత యీ నిద్రావల్లకొంత వరకు తొలిగిపోయి మరల సూతనశక్తి సామర్థ్యములు దేశూరినందున వారందఱు సావకాసముగ కూర్చొని ఒకరి డైమ సమాచారములు మరొకరు కనుగొనుచు కొంతసేపు మాట్లాడుకొనిరి. తదుపరి నెమ్మదిగా రేపల్లెకు చేరుకొని ఆంగ్ల వైద్యునివల్ల ప్రమాద కరిమగు గాయములు తగిలినట్లు ప్రమాణ పత్రము గైకొని వైరివర్గకముమీద కేసు పెట్టుకొనిరి. వీరు ప్రమాణ పత్రము (Certificate) కొరకు ఆంగ్లవైద్యుని చెంత కరిగి నప్పుడు వారు ఆగాయములను పరీక్షించి తదుపరి ఔషధములను పోసికట్టు కట్ట ప్రయత్నించుచుండ అందుకు నిరాకరించి మాచెంత

నుండి తీసకొని పోయిన వరోడకములతోనే కట్టు గట్టంచుకొనిరట. ఆడాక్టరుగారు ఇదే మాషధమని ప్రశ్నింప రంగు సీసాలలో ఎండలో కాగిన మంచినీళ్ళని సమాధాన మిచ్చిరట. అందుకు డాక్టరుగారు చకితులై మంచినీళ్ళకు ఈ ప్రకారం కరమగు గాయములు మానునూ యని ప్రశ్నింప నమంచి సీళ్ల ప్రభావము వెలసనే యంతవంకు బ్రతి కుండి యంతదూరము రాగలిగితిమని సమాధానమిచ్చి తిరిగి వచ్చిరి.

వారు మామూలుగా గైకొనుచున్న ఆహారమును మాన్పించి ఎంజీనే ఆహారముగా నిచ్చి తిమి ఒకవాఁడు, పదిరోజులనాటికి గాయములన్నియు మాని దేహములూ కలిసిపోయినవి. అంతట ౨, ౩ రోజులు గోధుమజావ నిచ్చి తదుపరి మామూలు భోజనము పెట్టించితిమి. దానితో వారందరకు ఆరోగ్యముచేకూరి సుఖముగా జీవింపగలిగినారు ఇక ధనికవర్గము వారు గాయములు తగిలించెంటనే రేపల్లెయందున్న ఆంగ్లవైద్యులచేతకు చికిత్స నిమిత్తమై వెళ్ళియుండిరి. ఆ డాక్టర్లు చారివిధానము ననుసరించి తగుచికిత్స చేసిరి కాని గాయములకు చీముపట్టి అనేకబాధలు పడినవొదట చాలకాలమునకు మానుపట్టి నివారణమైనవట. గమనించితిరా ప్రకృతివైద్యమునకు నితర వైద్యమునకుగల తారతమ్యము,

(సశేషము)

ప్రాణాయామము

(శ్రీ) శివానందకృతికి తెలుగు

ఆనువాదకులు దిగవల్లి శేషగిరిరావు, బి. ఏ.

పాఠశాలాచారము - లాభములు - చేయు విధానము - వివిధ పాఠశాలాచారములు - ఆహారము - ఆసనములు
వివిధ ధారణలు - పృశ్నోత్తరములు మొదలగు విషయములు గలిగిన ఉత్తమ గ్రంథము

గోడొ కాగితముమీద ముద్రింపబడినది ప్రకృతి కార్యాలయములో దొరకును ధర సరసము.

శెం. రు. 1—4—0. పోస్టేజీ 0—4—0.

ప్రకృతి వైద్య కేంద్రములు - ప్రచారము

ఆంధ్రదేశమందలి వివిధజిల్లాలలో ప్రకృతి వైద్య కేంద్రముల నేర్పరచి తద్వారా ప్రకృతి జీవనము వైద్యములయొక్క మాహాత్మ్యములను ప్రజలకు బోధించి మానవ కళ్యాణమునకు పాటుబడవలెనని మాయాశయము ఇట్టి కేంద్రసంస్థలు కృష్ణా, గోదావరి, గుంటూరు, నెల్లూరు, కర్నూలు, చిత్తూరు జిల్లాలలోనే వరుసగా ప్రధానముగ నున్నవి. కడప, అనంతపురం, విశాఖ, బళ్లారి, నైహం జిల్లాలు ఈ ప్రచారమున వెనుకబడియున్నవి. ఈ జిల్లాలలో కూడ అచ్చటచ్చట ఈ ఉద్యమాభిమానులుండవచ్చును. వారి నందరిని ప్రోత్సహించి అనేక ప్రదేశములందు అనేక కేంద్రముల నేర్పరచి ఉత్సాహవంతులైన కార్యనిర్వాహకుల సహాయముతో ఉద్యమాభివృద్ధికి కృషి చేయ అభిలాష గలదు ఇందుకు గాను కార్యనిర్వాహకుల వద్ద నుండి లేఖలు మాకు కొన్ని వచ్చుచున్నవి. అందు ఈ క్రింది లేఖ యొకటి ఇట్టి లేఖలు ఇంకను అనేక చోట్లనుండి రాగలవని నమ్ముచున్నాము ఇట్టివారిని ఆయా ప్రదేశములందలి కేంద్రములలో కార్యనిర్వాహకులుగ నేర్పరచి వారి సేవాసక్తి, పలుకుబడి, త్యాగము, ఓర్పుల ద్వారా ఉద్యమాభివృద్ధికి పాటుబడి పరమ శాంతిపొందుటలో మేము సహాయపడగలము.

ఇట్లు,
ప్రకృతి శర్మ,
ప్రకృతి ధర్మ పరిషత్ - బెజవాడ

మహారాజశ్రీ ప్రకృతి ధర్మపరిషత్
మేనేజరు గారికి

శ్రీ. వేంకటరెడ్డి అనేక సమస్కారములుచేసి
వాసుకున్న దరఖాస్తు.

అయ్యో, నాది కడపజిల్లా పులివెందుల తాలూకా దొండవూరు గ్రామము - నాకు దాదాపు 60 సంవత్సరములు నిండినవి నా 18 వ ఏటనుంచి ఇప్పటివరకు 40-42 సం॥ టీచరు మేనేజరుగా పనిచేయుచుంటిని. పోయిన జులై నుంచి టీచరుపని మానుకొని స్థూలుకు మేనేజరుగా పనిచేయుచున్నాను

1914 సంవత్సరములో నా బావమరదికి క్షయ వ్యాధివచ్చి యుండెను అతనిని అల్లోపతి ఆయుర్వేద డాక్టర్లకు చూపించి అనేక ఔషధముల ఇప్పించి ఎంతకష్టపడినను లాభము లేకపోయెను. తుదకు అతను మరణించెను. ఆ కాలములో నేను నా బావమరదికి సేవ జేయుచు అతని వెంటనుంటిని. నా బావమరది చనిపోయిన 1-2 నెలలకు నాకుకూడా జ్వరము, దగ్గు సంభవించెను అల్లోపతి డాక్టర్లకు చూపించి పరీక్షచేయించగా నాకు కూడా క్షయకు సంబంధించిన రోగబీజములున్నవనియు, ఇది అంటువ్యాధిగాన నీ బావమరది వ్యాధియే నీకును సంక్రిమించినదనియు, ప్రారంభములోనే తగిన చికిత్సలు పొందమనియు చెప్పిరి. అందున నా బావ మరదివలెనే నేనుకూడా ఈ వ్యాధికి బలి కావలసినదే కాని వేరు గత్యంతరము లేదని నిశ్చయించుకొని యుంటిని.

ఇంతలో ఇట్టి స్థితిలో దైవీకృతముగా నొక చిరపరిచితుడగు స్నేహితుడువచ్చి నా వ్యాధిని గురించి విచారించి ఈ రోగము ఈ అల్లోపతి వైద్యులతో నివారణ కాదనియు, అన్ని రోగులు సులభముగా నివారణ అయ్యే మార్గము ఒక్క ప్రకృతి వైద్యములో దప్ప మరదేనిలో లేదనియు నచ్చబెప్ప తొట్టివైద్య

ముసకు సంబంధించిన అభినవనైద్య గ్రంథమును, ముఖనైఖరీ విద్యయును, రోగారోగ్యమును అను ఈ మూడు గ్రంథములను తెప్పించి వాటిని చక్కగా చదివి అందున చెప్పిన మేరకు స్నానములు పథ్యములు ఆచరించమని చెప్పిరి. ఆ దినమే దోణురాజు నెంకటాచలపతి శర్మగారికి తెటసు వ్రాసి వై గ్రంథములు తెప్పించుకొని వాటిని ఆమూలాగ్రముగా చదివి అందులో కూనే మహాశయుడు నిర్ణయించిన మేరకు కటి, లింగ, బాష్ప, ఆతప స్నానములను అవిదాహ పథ్యమును ఆచరించి గి మాసములలోపల నా వ్యాధిని నివారణచేసుకొంటిని. తరువాత ఆ వ్యాధి ఇంతవరకును పొడచూపనేలేదు నాకు కలిగిన అద్భుతమైన గుణములకు నాకే ఆశ్చర్యము కలిగెను. నాటి నుంచి నా కుటుంబములో ఎవరి కే వ్యాధి వచ్చినను ఈ తొట్టివైద్యమునే ఆచరించుచు వచ్చుచున్నాము అట్లుపైన నేను నాటి నుంచి నేటివరకు ఈ ప్రకృతి చికిత్సా మహోద్యమమును చూచి ప్రకృతి గ్రంథములను ప్రకృతి షత్రుకలను చదివియు అనేకులకు బోధించుచూ అడిగిన వారికి నాకు తోచిన మేరకు కొంతమంది రోగులకు సలహా లిచ్చియు చికిత్సలు చేయించితిని. వాటిలో కంటిలోని పొరలు, సుఖ రోగములు- బాలింతరోగములు- దగ్గురోగములు- అజీర్ణ రోగములు- కడుపునొప్పలు- జ్వరములు- చర్మరోగములు వగైరా వ్యాధులందు నూటికి 50 నివారణ అయినవి. మిగతా నూటికి 50 నివారణకాని కారణము తెలుసుకొనుటకు 1942 సం॥లో వేటపాలెం మునుల తోట, పటమటలంక, బెజవాడ మొదలగు

స్థలములకు పోయి అందున్న ఆశ్రమములను చూచి అచ్చటి పెద్దలను దర్శించి వచ్చితిని. అంతటితో తృప్తి నొందక 1944 నవంబరు నెలలో ముగ్గురు రోగులను తీసుకొని భీమవరము పోయి వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారిచే నడుపబడు ప్రకృతి ఆశ్రమమునకు పోయి అచ్చట నైద్య రాజుగారిచే రోగులకు ఇవ్వబడు ఆదేశములను, చికిత్సలను ప్రాక్టికల్ గా చూచియు, వారి ఆజ్ఞాను వర్తించి రోగులకు చికిత్సలు చేసియు మూడు మాసములవరకు అనుభవముగడించి వచ్చితిని మరియు 1945 మే నెలలో జరుపబడిన ౧౩వ ప్రకృతి శిక్షాశిబిరమునకు (బన్గాని పల్లెకు) విద్యార్థిగా వెళ్ళియుంటిని. అచ్చటకీ వచ్చిన మహానీయులచే ఇవ్వబడిన ఉపన్యాసములు వినియు, వారిచ్చు ప్రబోధముల నాలకించియు, తుదకు పరీక్షలో కూర్చొని షరీక్షాప్రశ్నపత్రములకు జవాబులు వ్రాసి కృతార్థుడనైతిని.

మా జిల్లాలో ఈ ప్రకృతి నైద్యమును గురించి ఎక్కువమందికి విశేషించి తెలియనందున నా జీవితములో ఈ ప్రాంతమందు ఎచ్చటనైనా ఈ ప్రకృతి చికిత్సలకు అనుకూలమైన స్థలముచూచి ఒక ఆశ్రమమును నిర్మించి దానిద్వారా ఈ ఉద్యమమును వ్యాప్తిలోనికి తేవలయునని నా ఆశయమున్నది. అందుకుగాను దైవము యొక్క తోడ్పాటును మీరబోటి పెద్దల ఆశీర్వాదములను కోరుచున్నాను ఇంతే సమస్కారములు

ఇట్లు తమ విధేయుడు,

శి. వేంకటరెడ్డి,

దొరజ్వరాగు - బలపనూరు పోస్టు
పులివెందుల తాలూకా - కడపజిల్లా

ప్రకృతి

విషయసూచిక



సుఖరోగములు	.	128
చలిజ్వరముపై విమర్శ	... —	133
సైకోపతి	...	137
చర్మము	...	139
గ్రాహం రొట్టెలు	...	143
ముష్టిమైధునము	...	145
గామా	...	146

ఆగస్టు
1945



సంవత్సర చండా

రు 3-0-0

బెజవాడ

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక
సంపుటము 27 || బెజవాడ, ఆగస్టు 1945 || సంచిక 8

సుఖరోగములు 1-వ భాగము

ఆంగీరసుడు

స్త్రీలకు, పురుషులకు జననేంద్రియములలో కలిగే వ్యాధులు వానికి సంబంధించిన చికిత్స యీ ఖండములో చెప్పదలచాము సుఖరోగములు అనుటతోనే వ్యభిచారము వలన లభించే సవాయి, కొరుకుడు, పచ్చసెగ, ఆడకర్కలు, వడికెగడ్డలు మొదలైన కొన్ని వ్యాధులు మాత్రమే స్ఫురిస్తవి స్త్రీలయొక్కయు పురుషులయొక్కయు, జననేంద్రియములను పీడించే వ్యాధులే గాక జననేంద్రియవ్యాధులచే కలిగే అసంఖ్యాకమలగు పొండువు, త్వయ, పక్షవాతము, అతిమాత్రము, ఉన్మాదము, మూర్ఛ, కుష్టు మొదలైన వ్యాధులను కూడా వివరించి చికిత్స చెప్పెదను ఇందులో మొదట స్త్రీలకు సంబంధించిన వ్యాధులను గురించి తరువాత పురుషులకు కలిగే వ్యాధులను గురించి రెండుభాగములుగా విడిచి పరామర్శచేసెదను తరువాత జననేంద్రియ వ్యాధులచే కలిగే యితర వ్యాధులను గురించి మూడవ భాగములో పరావర్తన చేసెదను

1 వ భాగము

స్త్రీ వ్యాధులు

అన్ని వ్యాధులకువలెనే స్త్రీవ్యాధులకు కూడా ఆరోగ్య నియమములు తెలియకపోవుటయే కారణము యితర దేశములలో ఎలాఉన్నా మనదేశములో స్త్రీలలో నూటికి రి మందైనా చదువుకొన్నవారులేరు అదృష్టవశాత్తు దేశములో ఆచారము వేరిట కొన్ని సదారోగ్య నియమాలు వ్యాపించియే ఉన్నాయి నానితోపాటు కొన్ని అనారోగ్య ఆచారాలునూ ఉన్నాయి ఏదైనప్పటికినీ స్త్రీలలో చదువుఎక్కువైనకొద్దీ అనారోగ్య కరమైన అభ్యాసాలు వారికి యెక్కువగా ఆలవడు చున్నట్లు కనబడుచున్నది ఇప్పటి పాఠశాలలలో చెప్ప ఒడే చదువులో మొత్తము పాఠాలలో నూటికి పది పాఠాలైనా ఆరోగ్యనియమాలను గూర్చి చెప్పబలేదు భూగోళము, సైన్సు, విదేశభాషలు, కుటుంబని మొదలగు నవి నేర్పబడుచున్నవి ఇందులో ఒక్కటికూడా ఆయురారోగ్యముల పెంచుటకు తోడ్పడవు ఆరోగ్యకా

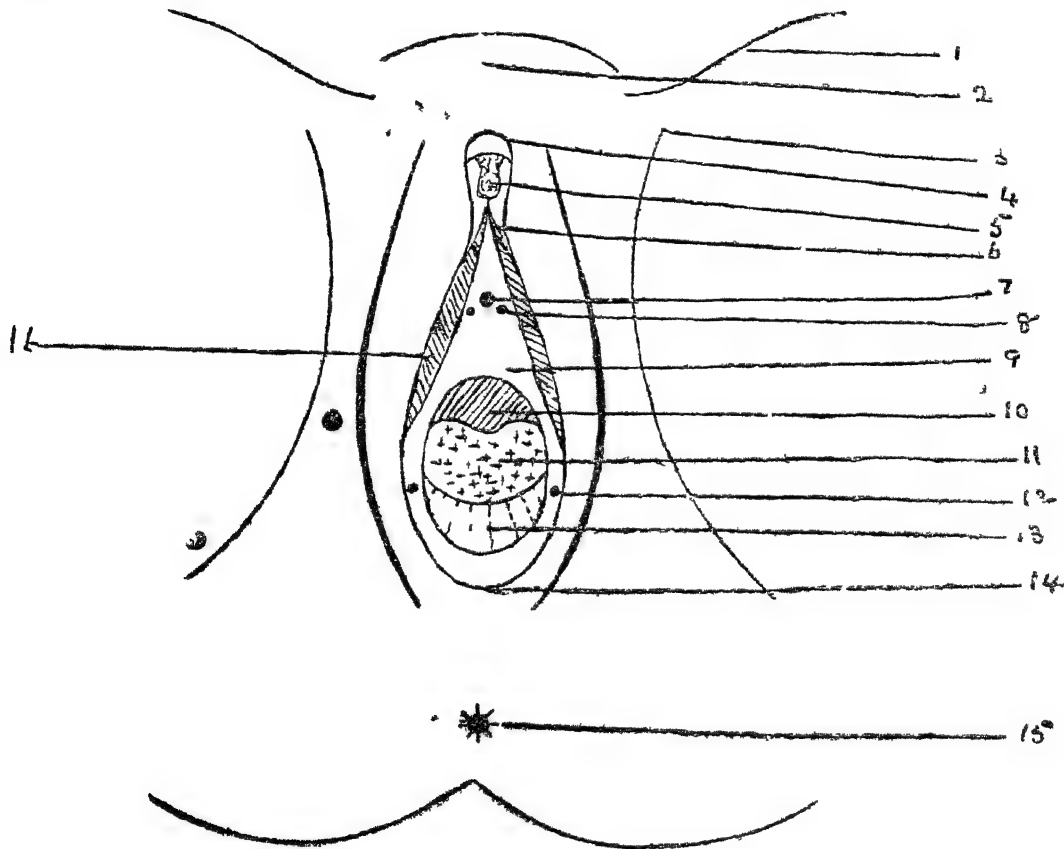
స్త్రము, ఆహారకాస్త్రము, వ్యాయామము మొదలగునవి అక్కడ చెప్పనేచెప్పరు చెప్పినా అంత ప్రధానమైనవికావు ఈవిషయాలలో మార్పులు తక్కువవచ్చినా పిల్లలు ప్యాసపుతునే ఉంటారు ఏసామాన్యపు రోగము వచ్చినా దానికి చికిత్స యేమి చేసుకోవాలో ఒడిపొం ములలో ఉండదు బడిలో చెప్పే ఆరోగ్యకాస్త్రములో టీకాలు వేసుకోవడము, యినాక్యలేషన్ చేయించు కోవడమూ ఈగలను, దోమలను ఎలుకలను చంపడము, ఇవే రోగాన్ని రాకుండా కాపాడే మార్గాలుగా బోధిస్తున్నారు రోగమువస్తే వైద్యుణ్ణి పిలవాలనీ అతనిచ్చే మందులతోనే రోగాలు నయమగతాయనీ బోధిస్తారు అంతేగాని కొన్ని ఆరోగ్యనియమాలు ఆవలంబించుట వలననే రోగాలురావనీ వచ్చినరోగాలు సహితము కొన్ని నియమాలతోనే పోతాయని వారి కవరును బోధించరు.

ఆరోగ్యనాశనకరములైన టీకాలు, మందులు, ఆప రేషనులయందు ఈ పాఠశాలలలో చదివినవానికి మితి మాలిన నమ్మిక యేర్పడుతుంది తినగా తినగా నానాటికి ఆమగడలే ఆరోగ్యాన్ని నాశనము చేస్తాయి ఎక్కడైనా ఒక చిన్న కంత్ కాయో కాచినదంటే అది ఆపరేషనుతోనే పోతుంది అంటాడు డాక్టరు అది యేలాగున ఆవోటచేరినది ఆ విధముగానే 60 గించి వెలవంపవచ్చునని కారణాలకు చికిత్సచేసే మన మంటాము చిన్నములకు మాత్రమే చికిత్సచేసేవారు శస్త్రచికిత్సచేసి, ఆయా ఆవయవాలను నానాటికి 2ల హీనముచేస్తూ ఉంటారు ఈ సామాన్య సంగతులను మనసులో పెట్టుకొన్నప్పుడు స్త్రీ వ్యాధులనుగూర్చిన సామాన్య జ్ఞానమైనా మన స్త్రీలకు తెలిసిఉండుట యింత అవసరమో మనము నులభిముగానే గ్రహించ గలము ఈ గ్రంథములోని విషయాలు చదువగలిగిన స్త్రీలు తాము స్వయముగా చదువుకొనుటయేగాక, తోటి స్త్రీలకు చదివి వినిపించవలసిన అవశ్యకత ఎంతో గలదు

అసలు స్త్రీవ్యాధులను చికిత్సచేయుటకు స్త్రీలే తగియున్నారు. అయితే యిప్పుడు అట్టి స్త్రీలు ఎక్కువగాలేరు ముందు ముందు స్త్రీలు యెక్కువగా ఈ కాస్త్రము నభ్యసించి తొటివారికి సహాయము చేయగలిగినపుడు యెంతో యెక్కువమేలు కలుగును. శైవ్యుడు ఎంత పవిత్రుడుగా నుండినా స్త్రీ తన బాధలనన్నిటికీ ఆయనతో తెలుపజాలదు ఆమె

సర్వోపచారముల చేయుటకు పురుషులనూ సమర్థులు గారు

అందువలన స్త్రీ తన దేహమనుగూర్చి, తన ఆరోగ్యమును గురించి తానే యెరిగిఉండుటవలన నితర స్త్రీ, పురుషుల చేతులలో పడకండా తన ఆరోగ్యాన్ని, తన మానుషాన్ని తానే కాపాడుకోగలదు అందుకే యీ భాగము వ్యాప్తమైనను



భగము

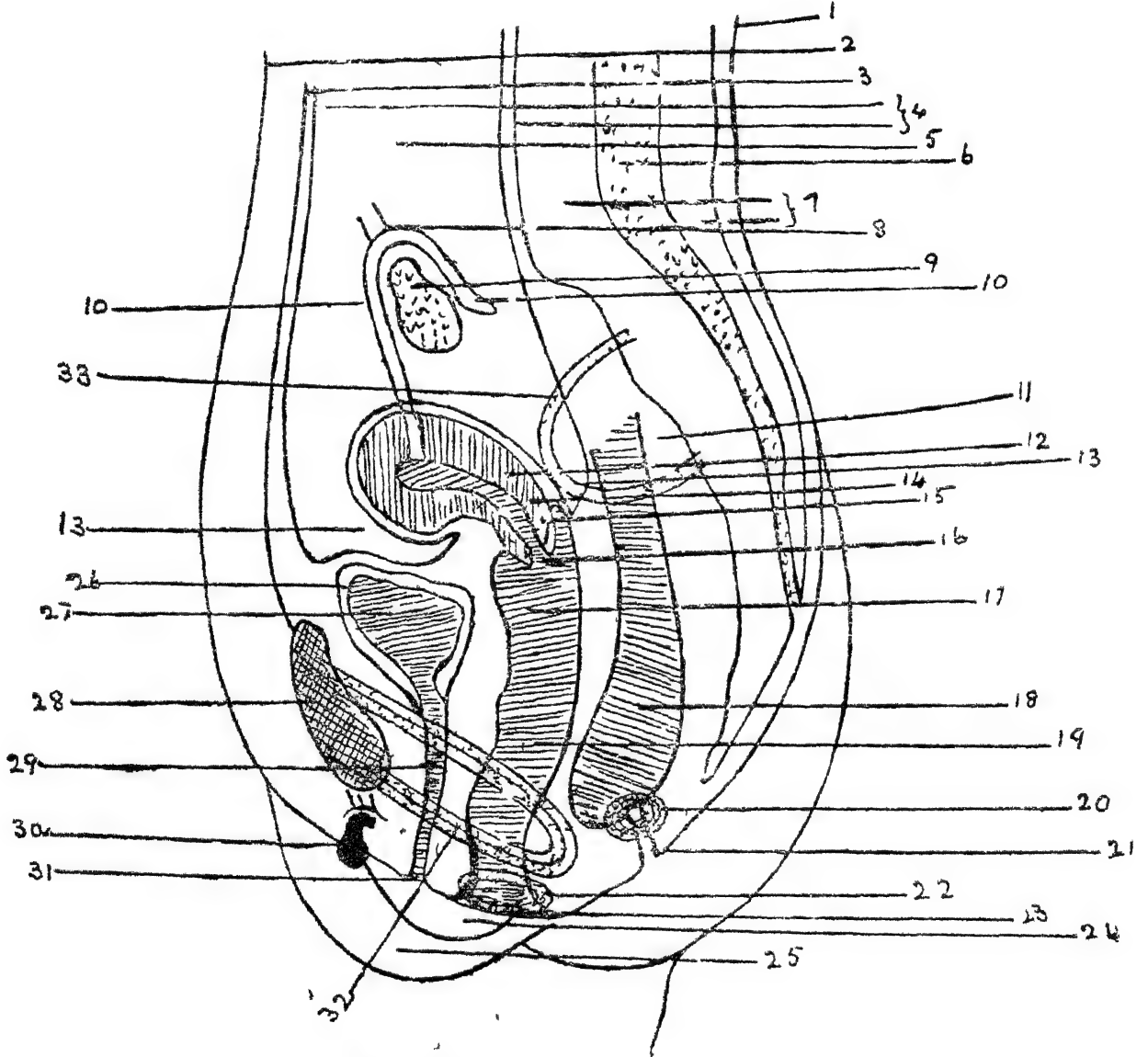
1 కటిరేఖ, 2 కూపకాస్థి, 3 తొడ, 4 భగలింగముయొక్క పీరము, 5 భంగలింగము, 6 లోపలిపెదవి, 7. మూత్రద్వారము, 8 క్లేష్మగ్రంథులు, (ఒకటి కుడివైపున ఒకటి ఎడమవైపున నన్నవి) 9 లోపలిపెదవియొక్క లోపలిభాగము, 10 యోనిరంధ్రముయొక్క ప్రైభాగము, 11 యోనిరంధ్రము (ఇది రంధ్రముగా కనుపడక ఒక చర్మముల మడతవలె కనపడును పొరకులకు తెలియుటకు మాత్రమే రంధ్రమువలె వ్రాయబడినది) 12 యోని లోపల ప్రక్కగానుండే క్లేష్మగ్రంథులు 2, 13 కన్నెపొర, 14 భగముమీద కప్పియుండే పెద్దపెడవుల దిగువ భాగము, 15. అసనము.

ఈ బొమ్మ యోనియొక్క శైవ్యపటి భాగమును తెలుపును ఈ పటములో చూపబడినట్లు భగము కాన్పించదు ఎదురుగా ఒక గీతగీచినట్లు మాత్రమే కాన్పించును పైనుండే పెద్దపెడవులను, లోపలనుండే చిన్న

పెడవులను తొలగించి నపుడు మాత్రమే ఈ పటములో నున్న దంతయు కాన్పించును ఇందులో 4 అంకెతో చూపబడినది భగలింగముయొక్క పీరము ఈ పీరము మీద నెత్తుకొని తెడ్దవలె నుండునది భగలింగము,

ఇది 5 అను అంకతో చూపబడినది 7 అను అంకతో మాత్రద్వారము చూపబడినది 10, 11, అను అంకలతో చూపబడినది యోనియొక్క ద్వారము ఇది రంధ్రముగా కన్పింపక చర్మముయొక్క మడతలవలె కన్పించును తెలియుటకొరకై రంధ్రముగా నున్నట్లు

చూపబడినది 13 వ అంకతో చూపబడినది కన్నె పొర ఇది మొదటి గర్భాధానము వరకును ఉండి తరువాత పురుషావయవ ప్రవేశముతో విడిపోవునని ముఖ సంసారములో వ్యాపితులైనాము 15 అను అంకతో చూపబడినది మలద్వారము



స్త్రీ జననేంద్రియముల లోపలిభాగము

1: పీపుచర్మము, 2: పొట్టచర్మము, 3: పొట్టచర్మమునకుక్రింద పలసు మిగతా అవయవములకు ముందుగాను ఉండి పొర, 4 అంత్రవేష్టనము అనగా పేగులను భరించే అవరణ, 5 అంత్రవేష్టనములోని భాగము, 6 వెన్న ఎముక లోని దిగువభాగము (ముడ్డి ఎముకలు), 7. ముడ్డినరము లుండుభాగము, 8 గర్భాండముల (Ovaries) ను భరించే స్సాయువులు, 9. గర్భాండము (ఇవి రెండు అయితే ఈ పటములో ఒక్కటే చూపబడుచున్నది.) 10 గర్భనాళ

ములు (Oviducts or fallopian tubes), 11 కూపకము, 12 గర్భాశయము, 13 మలకోశానికి గర్భాశయానికి మధ్యనూ మూత్రకోశానికి గర్భాశయానికి మధ్యనూ ఉండే ఉదరముయొక్క దిగువభాగములు, 14 గర్భాశయము యొక్క దిగువభాగమునకు గుండే కంఠము, 15 యోనియొక్క గర్భాశయము వైపున ఉండే చివర, 16 గర్భాశయద్వారము, 12, 14, 16 అంకెలతో చూపినది గర్భాశయము, 17 యోని (సంప్రయోగకాలమున పురుషుని యవము పువ్వేళించు కోశమిదియే), 18 మలకోశము, 19 యోని (17, 19 అంకెలతో యోని చూపబడినది), 20 మలకోశపు దిగువభాగము ఇక్కడనే మూలాదారి కంఠములు గూత చూపబడినవి, 21 ఆసనము 22 యోని యొక్క ముఖద్వారము ఇక్కడనే సంకోచని అనే కండరము ఉన్నది, 23 కన్నెపారి, 24 యోనిలోపల గుండే లోపలి పెదవి అనగా కుశివైపు చిన్న పెదవి 25 యోనిలోపల ఉండే పై పెదవి అనగా కుడి పెద్ద పెదవి, 26 మూత్రకోశము ఉండే ఆవరణ పొర, 27 మూత్రకోశము, 28 కూపకపు టెముక, 29 మూత్రిక, 30 భగలింగము, 31 మూత్రద్వారము, 32. యోనిని పట్టియుంచే కండరము.

N B — గర్భాశయమును దిగువకును వెనుకకును పడిపోకుండా పట్టియుంచే కండర సమూహమును పటములో చూడగలరు

స్త్రీ జననేంద్రియముల లోపలిభాగము ఇచట చూపబడినది 17, 19 అంకెలతో చూపబడినది యోని ఇది వెనుకవైపున 18 అను అంకెతో చూపబడిన మలకోశముయొక్క మందుఆవరణకు ఆనియున్నది యోని యొక్క ముఖద్వారము పటములో 27 అను అంకెతో చూపబడిన మూత్రకోశముయొక్క వెనుకవైపునకు ఉన్నది 12 అను అంకెతో చూపబడినది గర్భాశయము. ఈ గర్భాశయమునకు పైభాగమున అంతు వేష్టనము అనగా పేగులయొక్క దిగువభాగములు ఆవరించి ఉన్నవి క్రిందిభాగమునకు ఒక వైపున మూత్రకోశము వరకు వైపున మలకోశము ఉన్నవి యోనియొక్క ముఖద్వారమున సంకోచని అనే కండరమున్నది అది 22 అను అంకెతో చూపబడినది ఇంకొక కండరము యోని బారిపోకుండా పట్టిఉంచును అది కూపకపు టెముకతో బంధింపబడి ఉన్నది కూపకపు టెముక 28 అను అంకెతో చూపబడినది యోనిని బంధించిన కండరము 32 అను అంకెతో చూపబడినది ఇదిగాక భగలింగము 30 అను అంకెతో చూపబడినది 27 మూత్రకోశములోని మూత్రము 29 మూత్రిక ద్వారా 31 మూత్రద్వారముకుండా బయటకు వెడలి పోవును గర్భాశయమునకు పైగా 10 అను అంకెతో చూపబడిన గర్భనాళము ఒకటివచ్చి చేరును. ఇట్టిది కుడివైపున ఒకటి, యెడమవైపున ఒకటి ఉండును. అట్లే 9 అను అంకెల గర్భాండములు రెండు ఉండును. ఇందులో ఒకటే చూపబడినది ప్రతి మాసము ఒక్కొక్క గర్భాండమునుండి ఒక్కొక్క శోణితాణువు బయలుదేరి గర్భనాళము లోనికి చేరు

కొనును ఇక్కడ ఒక నెలలో కుడివైపునుండియు, మరొక నెలలో నెడమవైపునుండియు ఇట్టి శోణితాణువులు గర్భనాళములోనికి చేరుకొనుచుండును అందువలన ఒక్కొక్క గర్భాండమున రెండు నెలలకు ఒక తూరి ఒక శోణితాణువు తయారగును కుడి గర్భాండములో చైత్రమాసములో తయారైన యెడమ గర్భాండములో శ్రావణ మాసములో తయారగును అక్కడ అప్పటినుండి క్రమ క్రమముగా కుడి గర్భాండములో శ్రేష్ఠమాసములోను ఎడమగర్భాండములో అషాఢమాసములోను శోణితాణువు ఉత్పత్తియగును ఋతుకాలము నెలగాపరిగణింపబడినది గర్భధారణమైనంతనే గర్భాండములయందు నిట్ల శోణితాణువులు తయారగుట మానును. అప్పటినుండియు నెల నెలా వెడలిపోయే ఋతురక్తముకూడా అగిపోతుంది ఆరక్తము గర్భమునందలి పిండమును వృద్ధిచేయుటకు తోడ్పడును. మరియు ఈ కొంతభాగము స్తనములలోనికిపోయి అందలి క్షీరస్రావమును ఒకపరచుచుండును క్రమక్రమముగా వానియందు పలచని ద్రవముగా ఆరంభమై చిక్కబడి బిడ్డపుట్టుచాటికి క్షీములుగా వెలువడును ఈ ఋతురక్తము ప్రసవానంతరము కూడా బిడ్డపోషణకు క్షీరములుగా మారుచుండును. అందువలన కొన్నిమాసములు వరుసగా స్త్రీయందు నెల నెలకు వచ్చే ఋతువు అగిపోవును ఇతర కాలములయందు ప్రతిచంద్రమాసమునకును ఒకతూరి స్త్రీ ఋతుమతియగుచుండును అప్పుడు రెండుక్రియలు జరుగును ఒకటి గర్భాండము క్రిందటిమాసములో గర్భాండములలో తయారై గర్భనాళములగుండా గర్భకోశము

అగస్త్యుని పుట్టుక తోనే సంక్రమించిన సవాలు వలనగాని భార్యభర్తలలో ఒకరికైనా నిద్రికైనా సవాలు రోగ మున్నప్పుడుగాని శ్రీ పురుషులలో నే ఒకరి కైనా, నిద్రికైనా పృష్ఠభార మున్నప్పుడుగాని, గర్భస్థమగు శిశువు సంపూర్ణముగా పెరగకమును పె బయటకు గెంటివేయబడును గర్భధారణ కాలమున శ్రీ తినిన అహారపదార్థములు ఉద్రేక కరమైన వైనను టీ, కాఫీ, సారాయి మొదలగు ద్రవముల త్రాగు ఆభ్యాసము ఉండినను, తీవ్రమైన మలబద్ధక మున్న పుడును, మశూచక వ్యాధి కలిగినపుడును, తీవ్రమగు కోపము, భయము, దుఃఖము మొదలగు మానసిక దశల యందును కూడా గర్భస్థానము కలగును అందు వలననే గర్భధారణ కాలమున కొన్ని నియమములను అవలంబించవలెను 'సత్సంతానము' అను పేరగల రాబోవు గ్రంథములో నీ విషయమై విపుల చర్చ గలదు అందువలన ఇచ్చట చెప్పలేదు

లోనికి చేరికొనిన శోణితాణువు శ్రీ పురుషసంప్ర యోగ కాలముల దు ఫలవంతము కాక అనగా పురుష బీజముతో చేరక మిగిలిపోవుటవలన అది వెలవడిపో వును ఆ షోవుటలో గర్భకోశమునందలి అమృతపాత్ర కూడా కొంత తెగిపోవును సంప్రయోగ కాలమునందు పురుష బీజముతో చేరిన శోణితాణువు ఫలవంతమైన యెడల దానిని రక్షించి బాపించుటకు కొంతరిక్తము గర్భకోశములో చేయుండును ఎప్పుడైతే శోణితా ణువు ఫలవంతము కాక మిగిలిపోవునో యిక నా రక్త ముతో పనిలేదు ఆ రక్తము అంత శుద్ధమైన రక్తమున్ను కాదు, అదీ కాక ఆ రక్తము ఇంకో మానసునకు పనికిన్నీ రాదు అందువలన ఆ రక్తము ఋతు కాలమునందు వెడలిపోవును రెండవపని యేమనగా గర్భాంగముల యందు ఆనెలలో తయారైన శోణితాణువు శ్రీ గర్భ కోశములో చేరుకొనున అర్తవదినములలో గర్భకోశము నందలి అమృతచము తెగిపోవుటవలన ఆ రోజులలో శ్రీ సంప్రయోగమునకు ఆర్హురాలకాదు స్రవంచము నందలి మతగ్రంథములన్నియు అర్తవదినములలో సంప్ర యోగమును నిషేధించియే ఉన్నవి హిందూమతము ఒక అడుగు ముందుకువైచి అర్తవకాలమునందలి శ్రీ అంట రాని దానినిగా పేర్కొన్నది కొన్ని కులాలలో అట్టి శ్రీని సమీపించుటకుకూడా పనికిరాదన్నారు ఏమనగా ఆరోజులలో ఆమె దేహమునుండి వెలవడే వాసన కూడా ఆరోగ్యభంగకరముగానే ఉంటుందని వారి నమ్మిక

ఋతురక్తము వెలవడుచుండునంతవరకును గర్భకోశము లోని అమృతచము పూర్తిగా బాగుపడదు అమృ త్వచము బాగుపడునప్పటికీ సామాన్యముగా మాడు నాలుగుదినములు పట్టును. అనారోగ్యకారణము లున్న ప్పుడు ఇంకనూ యెక్కువ కాలము పట్టుటగలదు, అమృతచము పేరుకొనిన తరువాత కూడా కొంత కాలమువరకును శక్తి చేరుకొనని శ్రీలున్నారు నాల గవ నాటనుండియు ఆరోగ్యవంతులగు శ్రీలందరును నెట్టిబాధలు లేక గృహకృత్యముల తీర్చికొనగలరు.

సంప్రయోగ కాలమున పురుష బీజముతో చేరిన శోణి తాణువు ఫలవంతమైనపుడు ఆ పిండము గర్భకోశ ములో వృద్ధి పొంది తొమ్మిది మాసములు నిండిన తరువాత ప్రసవము కలుగును. శ్రీ యొక్క దేహ రోగ్యమునుబట్టియు బీజముయొక్క బలమును బట్టియు, ప్రసవము వడిదినములు వెనుకగాని, ముందుగాని జరు

గును పుట్టుకతోనే సంక్రమించిన సవాలు వలనగాని భార్యభర్తలలో ఒకరికైనా నిద్రికైనా సవాలు రోగ మున్నప్పుడుగాని శ్రీ పురుషులలో నే ఒకరి కైనా, నిద్రికైనా పృష్ఠభార మున్నప్పుడుగాని, గర్భస్థమగు శిశువు సంపూర్ణముగా పెరగకమును పె బయటకు గెంటివేయబడును గర్భధారణ కాలమున శ్రీ తినిన అహారపదార్థములు ఉద్రేక కరమైన వైనను టీ, కాఫీ, సారాయి మొదలగు ద్రవముల త్రాగు ఆభ్యాసము ఉండినను, తీవ్రమైన మలబద్ధక మున్న పుడును, మశూచక వ్యాధి కలిగినపుడును, తీవ్రమగు కోపము, భయము, దుఃఖము మొదలగు మానసిక దశల యందును కూడా గర్భస్థానము కలగును అందు వలననే గర్భధారణ కాలమున కొన్ని నియమములను అవలంబించవలెను 'సత్సంతానము' అను పేరగల రాబోవు గ్రంథములో నీ విషయమై విపుల చర్చ గలదు అందువలన ఇచ్చట చెప్పలేదు

ఈ సందర్భములోనే ప్రథమ రజస్వలనుగూర్చి శాం చెము చెప్పవలసి ఉన్నది ప్రథమ రజస్వల అగు వరకును శ్రీ దేహము నందలి జీవరసము ఊరే గర్భాండములు మొదలగు గ్రంథులు ప్రవీచేయ కుండును ప్రథమ రజస్వల అగు నాటికి వానియందు జీవ ద్రవములు అనగా (Hormones) ఊరనారంభిం చును దేహమంతయు ఒక్కతూరిగా మార్పుపొంది ప్రసవ ధర్మాన్ని అవలంబించటానికి తయారగును. అందువలన ప్రథమ రజస్వల నాటికి కన్యయొక్క దేహము మనస్సు సునిశిత ములగును చైహికమగుగాని, మానసికమగుగాని యెట్టి ఉద్రేకములను ఆమె భరించ జాలదు అందు వలననే ఆమెను వేరుగా ఒకచోట నుంచి ఔరలవణవర్జితమైన అవిదాహి ద్రవ్యమును పండ్లను తినిపింతురు

మనస్సునకు ఉద్రేకము కలిగించే పరిస్థితులనుండి, యావనవంతులగు పురుషులనుండి వారిని వేరుపరుతురు. ప్రథమ రజస్వలతోనే ఆమెకు గర్భధారణసామర్థ్యము కలుగుచున్నది ప్రథమ రజస్వల అయినంతనే గృహ నిర్వహణ సామర్థ్యము గల దానినిగా భావించి గర్భా ధానము చేయుచున్నారు ప్రథమ గర్భాధానముతోనే గర్భధారణమై సంతానమును కన్నవారును గలరు. కాని ప్రథమరజస్వల అయిన తరువాత సామాన్యముగా ఒక్క సంవత్సరమైనా గడిస్తేగాని సర్వావయవమున్న యేర్పడ దు, సర్వావయవమున్న రి యేర్పడినతరువాత ప్రథమరజస్వల

అగువారును గలరు ఆట్టి వారికి మూడు నాలుగు మాసములు అగి గర్భాధానము చేసినను ప్రమాదము లేదు కాని యట్టివారు చాలా కొద్దిమందిగలరు కనుక సామాన్యముగా ఆట్టి వారిని కూడా ఒక సంవత్సరము వరకూ అపినందువలన నన్నకే మీ లేదు లాభమే ఉన్నది గారాబము చేతను తెలిపలేమి చేతను లోలతి వలనను మూర్ఛత్వము వలనను ప్రథమ రజస్వల ఆయిన ఆర్తవ దినములలో ఆరోగ్య నియమములను పాలింపని యెడల యోని సంబంధమైనట్టియు గర్భాశయ సంబంధమైనట్టియు అనేక వ్యాధుల వలన జీవితాంతము వరకును బాధపడ వలసివచ్చుననే భయముచేతి ప్రథమ ఆర్తవ కాలములో కొన్ని నియమములను ఈ దేశమునందేర్పచి ఊన్నారు

ప్రథమ రజస్వల ఆయిన ఆమె యెత్తెనచోట కూర్చుండి రాదు పరుండరాదు ఎత్తెనచోటనుకల ఎక్కరాదు దిగరాదు అనోజులలో ఆమె పరుగెత్తరాదు ఎగురరాదు గంతులు వేయరాదు బరువైన వస్తువులను క్రిందనుండి మీదకుగాని పైనుండి క్రిందకుగాని దింపరాదు. లోతునుండి బరువును తోడరాదు మిక్కిలి వేడిగల చోటను చల్లని చోటను ఉండరాదు ఈ దురుగాలిలో ఉండరాదు మిక్కిలి వేడి ఆయినట్టియు మిక్కిలి

చల్లనైనట్టియు ద్రవములను త్రాగరాదు, పదార్థములను తినరాదు కారముగా నున్నట్టియు పులుపుగా నున్నట్టియు వగరు చేదురుచులు గలట్టియు, పులిసినట్టియు, పానీనట్టియు పదార్థముల తినరాదు నడుమును ఎక్కువగా బిగించరాదు ఋతురక్తమును వస్త్రములకు అంటుకొంటాను దేహమునకు అంటుకొంటాను కాపీనముతో యోని మఖమును కప్పియుంచ వలెను తోజుకు ఒకటి రెండు తూరలు లోపలి పొత్తిచి మార్పుచుండ వలెను ఉద్రేకము కలిగించే దృశ్యాలను వృత్తాంతాలను వినరాదు ఉద్రేకము కలిగించు నవలలు నాటకాలను చదువరాదు ఉద్రేకము కలిగించు నట్టియు మత్తును కలిగించునట్టియు పదార్థముల తినరాదు ఈ నియమా లలో కొన్ని పాలింపక జీవితాంతము కష్టపడుచున్న వారిని మనము తరుచు చూస్తూ ఉంటాము కారపు పదార్థములు పులిసిన పదార్థములు ఆర్తవ కాలములో తిని మాసవారీగా కలిగే ప్రతి ఆర్తవ కాలము నందును బాధపడే యువతులను మనము ఎంతోమందినిచూస్తునే ఉంటాము ప్రథమ రజస్వలలోనే వారికి నియమ పాలన వలన కలిగే లాభాలను నియమ ఉల్లంఘన వలన కలిగే నష్టాలను నచ్చచెప్పి నియమవంతులనుగా చేసిన యెడల బాధలు లేకుండా సుఖముగా జీవించగలరు

చలిజ్వరముపై విమర్శ

పువ్వాడ పేర్నిజు

తమ జూజామాస ప్రకృతి పత్రికలో చలి జ్వరమునుగూర్చి శ్రీ డా॥ పా॥ నరసింహ రావుగారు తమ చికిత్సావిధానమును, దాని యందు తమకుగల నమ్మకములను తెలుపుచు నితర ప్రకృతి వైద్యుల యభిప్రాయములను దెలుపవలయు ననియు, వారికి ఉచితమని తోచిన యెడల వేపచక్క కషాయము నుపయోగించి ఫలితములు దెలుపుమనియు కోరి యున్నందున నాకుగల కొద్దియనుభవమును బట్టి నా యభిప్రాయమును దెలుపసాహసించుచున్నాను.

శ్రీ డాక్టరుగారు నూత్నజీవి సిద్ధాంతమును శ్రీ కూనీమహాశయుడు ఖండించినట్లుగా నమస్తమైన తరుణ, కాలిక రోగములలోను అంగీకరించి ఒక్క చలిజ్వరం నందు మాత్రము అల్లోపతి డాక్టర్తో నేకీభవించుట ఆశ్చర్యముగ నున్నది. అల్లోపతి వైద్యులు ప్రత్యక్ష ప్రమాణముచే నూత్నజీవి సిద్ధాంతమును స్థిరపరచి దానిని నాశనము చేయుటకు అనేక విషముల నుపయోగించుచున్నారు. అందువల్ల నీ జీవులు నశించినను వాని యుత్పత్తికి కారణమైన అన్యపదార్థము (కుళ్లు)

పోవుటలేదు గాన అవి తిరిగి పుట్టుటకు హేతువు గలదు. చలిజ్వరమునందు నూత్న జీవి సిద్ధాంతము నిజమై మిగిలిన వాని యందు అబద్ధమగునా? చలిజ్వరమువలె మొండిరోగముల క్రిందమారి శరీరమందలి చైతన్యము (Vitality) చాల భాగము గోల్పోయిన రోగులను పరీక్షించిన అల్లోపతి వైద్యసిద్ధాంతము నిజమనుపించును. మృగత్వప్రసవంబు నిది ఆభాసముగాని నిజము గాదు. అన్యపదార్థము నశించువరకు ఓషికతో చికిత్సచేసిన యెడల కుదరని రోగము లేదని అందరకు తెలిసిన విషయమే. రోగిశరీరము నందు జీవశక్తి నశించిన యెడల మాత్రము ప్రకృతి వైద్యమునకు కూడ కష్టసాధ్యముగాని దుస్సాధ్యముగాని అగు రోగము లేవియు నితర వైద్యములకు లొంగవని కూనీ మహాశయుడు వ్రాసియున్నాడు. అసలు సంగతి యేమన ఏరోగియును నితర వైద్యములతో విసిగి వారికి అన్యథా శరణులేనప్పుడు గాని ప్రకృతిచికిత్సలోకి దిగరు. అట్టితరుణమందు తిరిగి మందు వైద్యమువల్ల చలిజ్వరము కుదిరిన దనుట హాస్యాస్పదము ప్రకృతివైద్యముచే లొంగదీయబడి సక్రమ నియమితాహారముచే బాగుపడుచున్న జీర్ణరోగమునకు మందు ప్రయోగించుటవలన ఒకప్పుడు గుణమిచ్చి నట్టు కనిపించినను ఓషికతో మరికొంతకాలము సాగించిన యెడల ప్రకృతి చికిత్సవలననే యాగుణము కనిపించునని నా యాహ. మందులవలన రోగములు కుదురుటలేదని పూర్తిగా చెప్పలేము. అట్లయిన 100 కి 90 మంది మందు వైద్యులచేతులలోనేయుండి రోగనివృత్తి ఐనదని నంతోషించుచున్నారు.

తరుణవ్యాధులు కాలికములుగా మారుచున్న వని సామాన్య ప్రజ యెరుగరు. ప్రపంచకమున ఇన్నిసిద్ధాంతములు ఇన్ని వైద్యములు వెలయుటకు ఏవైద్యమునకావైద్యమే గొప్పదని యనిపించుటకును కారణ మొక్కటే గలదు. సమస్తమైన రోగములను తనంతనే కుదుర్చుకొని తిరిగి సర్వావయవములను సక్రమముగా నడిపించుకొను శక్తి శరీరమునకు గలదు. అట్టి శక్తికి తోడ్పడి శరీరము యొక్క చైతన్యమును జీర్ణరోగమును బాగు చేయుటచే అభివృద్ధిపరచునది ప్రకృతివైద్యము. ఇతర వైద్యములు రోగమును కుదిర్చి రోగ కారణమని యూహించ బడిన జీవులను జంపి అన్యపదార్థ విమోచన కొరకు ప్రయత్నించు శరీరావయవముల బలమును నశింపజేయును. అందువలన అన్యపదార్థము శరీరమందు స్థిరపడి యుండును. నిస్సారపదార్థములను పథ్యముగా నిచ్చినంత వరకు రోగమగు పించదు. కొంచెము బలము రాగానే తిరిగి అన్యపదార్థ విమోచనకు ప్రయత్నము జరుగును గాన అది యోమరి యొకటో రోగము వచ్చుచుండును. వేపచక్క కొయినా అంతదోష పదార్థముగాక పోయినను విషమే. మూలికా వైద్యమేల నిషేధించబడినదో? అదే కారణముచే నీకషాయము గూడ విడవదగినదే. సమస్త రోగములును కూనీగారి రోగా ద్వైత సిద్ధాంతముచే గుదురును గాని అందరు రోగులను బ్రతికించుటకు మాత్రము సాధ్యపడదు. కారణము వారి శరీరమందు జీవశక్తి లోపించుటయే. ప్రకృతి వైద్యమునకు ఒకరోగికి కుదరలేదని ఒక వైద్యుడు విడచి నందువల్ల అప్రతిష్ఠరాదుగాని ఆయుర్వేద చికిత్స సహా

యములేక కుదర లేదనుటయే అప్రతిష్ఠ
యని నాయభిప్రాయము.

రోగి ధైర్యత చికిత్సా ధైర్యత సిద్ధాంతమునందు
మర్మములు లేనందున రోగి కొద్ది రోజులలోనే
చికిత్సను గ్రహించుట బహుత్వరలో రోగము
సాధ్యపడుట రోగముయొక్క తీవ్రతలాగివేయ
బడుటచే నెంత గొప్ప వ్యాధియైనను సూక్ష్మ
ముగా లొంగి బాధలు కనబడ నందున
వైద్యుని యొక్క డబ్బు గుంజుకొను తంత్ర
ములు పనిచేయవుగాన ప్రకృతి వైద్యములో
కూనీ సిద్ధాంతము ననుసరించిన జీవనోపాధి
జరుగక సమర్థకములును వివిధ విధాన
చికిత్సలుగల ప్రకృతి వైద్యముల నవలంబించు
చున్నారు. ఒక్క కూనీ సిద్ధాంతము తప్ప
నితర సిద్ధాంతము లేవియు వైద్యశాస్త్రము
వలెనే సంపూర్ణముగాక దినదినాభివృద్ధిని
బొందుచున్నట్టివే అందు వలన నిజము
లని చెప్పటకు పూర్తిగా ఆధారములు లేవు
శాస్త్ర మెప్పుడును మార్పుచెందని నిజము
అబద్ధమున కనేక మార్గములు గలవుగదా!
అన్యపదార్థము చేరుటచే అవయవపటవము
చెడును దానిని నెట్టి వేయుటచే తిరిగి ఆపాట
వచు వచ్చును. జీర్ణకోశము చెడనిదిఅనా
రోగ్యమురాదు అది బాగుపడిన గాడి పొయ్యి
లోని కట్టలవలె సమస్త పదార్థములును
జీర్ణమై రక్తము గాగలవు. గాని నిజమునకు
ఒకటే మార్గము. తొట్టి వైద్యము చేయుచు
నితర ప్రకృతి వైద్యములను గూడ దానికి
జతపరచుట వలనను కూనీ మహాశయని
ఉద్దేశములకు భిన్నముగ కాలము తగ్గించుట,
ఎనిమాచేయుట, ఫలములకు బదులు ఫలరస
ములువాడుట, ఘనపదార్థములకంటె ద్రవ

పదార్థముల నెక్కువగా వాడుట మొదలగు
క్రియలచే తొట్టివైద్యమువలన గలుగ గల
ఫలితములు కనిపించవు. ఎనిమా వలన
తాత్కాలిక ప్రయోజనమున్నను జీర్ణావయ
వములు అందుముఖ్యముగ ప్రేగులు తమ
పని నవి జరిగించవలసిన పనిలేక బలపడవు.
అల్లోపతి వైద్యమందు రోగులకిచ్చు కొన్ని
ఆహారములు తయారగుచున్నవి వాని
యందు మనుష్యున కేయే పదార్థము లెం
తెంత యుండవలయునో, ఏయే విటమినులుం
డవలయునో అట్లే సంపుటికరణముచేసి తయా
రుగాబడినవని వ్రాసియుండును. రోగులకవి
యాహారముగానిచ్చితమంతట నవియే జీర్ణ
శము శ్రమపడనక్కర లేకుండ వివిధ ద్రవ
ములూరనక్కర లేకయే జీర్ణముగాగలవనియు,
రక్తముకింద మారిబలమునిచ్చుననియు, అల్లో
పతివైద్యుల యూహ కాని జీర్ణకోశము
నానాటికి చెడి దుష్ఫలితములే కనిపించును.
ఎనిమావలన ప్రేగులయందలి మలవిమోచ
నము జరిపించుటచే ఎక్కువసేపు తొట్టిస్తా
నము చేయుటకు తగిన జీవశక్తి శరీరమునకు
లేక నీరసము గలుగుకేమో? జీర్ణకోశము
ప్రేగులు తొట్టివైద్యమువలన బలపడి బహి
ష్కారావయవములగుండ మూత్ర పురీష
ముల త్రోసిపుచ్చ గలిగినపుడే శరీరశక్తి
హెచ్చునుగాన ఎనిమా అక్కరయుండదు.
ఏరోగమైనను కూనీవైద్యమునకు లొంగక
పోదని తెలిసియు దానిని కూనీసిద్ధాంతము
నకు భిన్నముగా అమెరికా దేశీయులసిద్ధాంత
ప్రకారము నడపుటచేతనే ప్రకృతి వైద్యము
యొక్క యథార్థశక్తినశించి మందువైద్య
ములలో దిగవలసి వచ్చుచున్నది పథ్యపాన

ములలోగూడ భిన్నభిన్నకూరగాయలకు ఫలములకు వేర్వేరు గుణముల నాపాదించుచున్నారు. పథ్యాపథ్యములు, మూలికాగుణములు ప్రకృతివైద్యము తెలుపనక్కరలేకుండ ఆయుర్వేదము చిరకాలము క్రిందటనే తెలిపియున్నది. మందువైద్యమునకుగాని తొట్టివైద్యమున కట్టి విచక్షితతో నిమిత్తములేకుండ ఏకాలమున ఏప్రదేశమున నేయేకూరగాయలు, పళ్ళు ధాన్యములు దొరుకినో అవియే లభ్యమైన విధముననే మార్పుచేయక పచ్చివిగాని, లేక ఒక్క నీటినిమాత్రము చేర్చి వార్చకుండ, ఉప్పు, కారము, మసాలాలు చేర్చకుండ శరీరబలమునుబట్టి జీర్ణమైనంత మట్టుకే తినుటవలన సర్వరోగములును తొట్టివైద్యమునకు లొంగ గలవు. కూనిసిద్ధాంతమునకు మార్పులేదు. బ్రహ్మయెట్లు సత్యమో అదియు అంత సత్యమే, దానికి వృద్ధిలేదు. క్షయములేదు మార్పులేదు ఎట్టిమొండిరోగములైనను దానితోనే గుడరగలవు. చలిజ్వరమందలి చలి శరీరచర్మము మోటుబారినందున లోనగల జ్వరము చర్మగతముగాక లోపలి యవయవముల మాడ్చుచుండుటచేగల్గును. ఆవిరిచేగాని, మరియొక సాధనముచేగాని, చమటబట్టించిన తతణమే శరీరము మృదువై జ్వరము చర్మగతమగును. తొట్టిస్నానము చేయుటచే వేడి తగ్గును. అప్పుడు చమటపట్టిన తర్వాతగాని జ్వరముచర్మగతమైనపుడుగాని భరించలేనంత చలియుండదు. చన్నీటికి భయపడవలసిన

పనిలేదు తొట్టిస్నానము చేసినపిమ్మట దిరిగి ప్రతిక్రియవచ్చువరకు తగిన పరిశ్రమ రోగి శక్తిననుసరించి (కంటి కప్పుకొనుటగూడ) చేసిన క్రమముగా జ్వరము వదలును. పచ్చియాహారముగాని తుదికు గోధుమరొట్టె, జావగానియిచ్చి ఓపికతో నడిపినయెడల చలిజ్వరమేగాదు ఇంకనెట్టి మొండిరోగమైనను వదలును. ఏజెన్సీ ప్రాంతములలోని వారు నాగరికులతోబాటు తిండికలవాటు వడినవానికి రోగములు వదలవు. ఆజన్మాంతరము ప్రకృతి జీవనమును అవలంబించ వలెనేగాని కొంతకాలమైనను నూడిదలకొరకు ప్రయత్నించదగదు. కోయ, చెంచు, మున్నగు వారివలెనే అక్కడదొరకు పదార్థజీవనము వలన ఆగాలిని, ఆనీటిని భరించగలుగుదురు. రోగము గాలిలోనుండదు. శరీరమందేయుండును. అన్య పదార్థముచేరకుండ చూచుకొనుటే మానవధర్మము. అప్పుడే ఆరోగ్యము మనసామ్మగును. కూనేవైద్యమందలి అభిమానముచే నిట్లుప్రాసేతి : నుకొనక యితర ప్రకృతివైద్యములచే తొట్టివైద్యము లేకుండ నడుపుటకు సాధ్యము కానినాడు మనకు దేనిచే ఆరోగ్యముగలుగునో దానినే యేల అనుసరింపరాదు? ప్రత్యేక చికిత్సలు అనగా ఒకరోగమున కొకవిధమైన చికిత్స ఎంతతెలివైన వైద్యునైనను తప్పుతోవకు దింపవచ్చునుగాన ప్రకృతివైద్య ప్రతిష్ఠ నిలుపుటకు ప్రతి ప్రకృతి వైద్యుడును ప్రయత్నించుదురు గాకయని కోరుచున్నాను.

ఇండియన్ నాచురోపాత్, బెజవాడ.

ప్రకృతివైద్య ఆంగ్లమానసప్రతిక. సరివత్సర చందా 1-8-0.

పైకో పత్రి

(సెన తక్కువ)

మానవదేహ మంతటిలోను మనసు ప్రధానమైనది. ఈ దేహమనే యంత్రమును మనసనే డ్రయివరు నడుపుచున్నాడు డ్రయివరుకు రోగమురానిది యంత్రమునకు రోగమురాదు. డ్రయివరు రోగముపోనిది యంత్రము సరిపడదు. డ్రయివరు స్వభావమును, రోగమును, ఆ రోగము ఎట్లు సరిపడునదీ తెలుసుకొందాము.

మనసు ఎంత విశిష్టమైనదో అంత లోతైనది పంచభూతములలోను వాయువు చంచలమైనది వాయువు కన్నను మనసు చంచలమైనది. ఇటువంటి చంచల స్వభావముగల మనసును అరికట్టుట చాలా కష్టము.

ఈ మనసును అరికట్టుట యెంత కష్టమనుకొంటున్నామో అంత తేలిక. మూలసూత్రములు తెలిసిన తరువాత మిగిలిన గ్రంథమంతా తేలికగానే అర్థమగుతుంది ఆట కష్టమనిపించదు.

ఎవరిమనసును వారు అరికట్టుకోవలసిందేగాని మరొకరు అరికట్టలేరు. నా మనసును మరొకరుగాని, మరొకరి మనసును నేనుగాని అరికట్టలేము భార్యమనసును భర్తగాని, భర్తమనసును భార్యగాని అరికట్టలేరు. తండ్రిమనసును కొడుకుగాని, కొడుకు మనసును తండ్రిగాని మరల్చలేరు. తల్లి మనసును కొడుకుగాని, కొడుకు మనసును తల్లిగాని మార్చలేరు.

ఎవరిమనసును వారే మరల్చుకొన గలరు. స్వీయ ప్రబోధము చేతనే యిది సాధ్యమగుతుంది. స్వీయప్రబోధమునే ఆంగ్లమున auto-suggestion అన్నారు.

ఈ స్వీయప్రబోధమునుగూర్చి తెలుసుకొనుటకు ముందు మనసులోని విభాగములనుగూర్చి తెలుసుకొనుట అవసరము మనసులో రెండు భాగములు గలవు ఒకటి వ్యక్తమనసు, రెండవది అవ్యక్త మనసు.

అవ్యక్త మనసునే ఆంగ్లమున sub-conscious mind అన్నారు. ఈ అవ్యక్త మనసు ఎటువంటిదంటే తొలకరివానతో బాగా దున్ని పదునుచేయబడిన భూమివంటిది. ఇటువంటి భూమిలో నే విత్తనము వేసినా పండుతుంది. రాగులు, సజ్జలు, జొన్నలు మొదలగు భోజనమునకు ఉపయోగించే యేరకమైన విత్తనములు చల్లినా మొలుస్తాయి. ఎందుకూ పనికిరాని ఉమ్మెత్తలు, జల్లేడులు, గొబ్బికంప, పిచ్చిచెట్లు మొదలగు విత్తనములు చల్లినా మొలుస్తాయి. అందులో వేసిన విత్తనముల మొలపించుటయే దాని ధర్మముకాని, మంచి విత్తనములా, చెడువిత్తనములా అను విచక్షణ దానికిలేదు. మీరు అదునెరిగి ఆ అవ్యక్త మనసనే ఔత్త్రములో మంచివిత్తనములు చల్లకపోతే యెందుకూ పనికిరాని చెడు మొక్కలన్నీ పుట్టుతాయి. అందుకనే సోమరి పోతు బుర్రలో పైతాన్ ప్రవేశిస్తాడన్నారు. ఇట్లా చెడు మొక్కలు పుట్టిన తరువాత ఆ ఔత్త్రాన్ని బాగుచేయాలంటే పారలూ, పలుగులూ కావాలి. చెడుతలంపులు అనే మొక్కలను పుట్టకుండా కాపాడుకొనుట యుక్తమో, పుట్టి పెరిగిన తరువాత పలుగులు, పారలుపెట్టి బాగుచేయుట యుక్తమో బుద్ధిమంతులగు మా చదువరులే ఆలోచించుకోండి.

ఈ అవ్యక్తమనసు ఊరుకొనదు. చంచల స్వభావము గలదగుటచేత నెప్పుడునూ ఆలోచిస్తునే ఉంటుంది. స్వీయప్రబోధము ద్వారా అవ్యక్తమనసుకు మంచి తలంపులను అందచేయకపోతే చెడతలంపులన్ని పాదులో ప్రవేశిస్తాయి కార్యరూపాన్ని పొందుతాయి. అవ్యక్తమనసులో ప్రవేశించిన మంచి, చెడు, తలంపులు ఏనిధముగా కార్య రూపాన్ని పొందేదీ చెప్పలేను.

అవ్యక్తమనసుకు వెలుపటగా వ్యక్తమనసు ఉంటుంది. అవ్యక్తమనసులోనిక వచ్చు తలంపులను నీ వ్యక్తమనసు అదుపులో ఉంచుతుంది. ప్రతితలంపు యొక్క మంచి, చెడలను విచారించి యుక్తమని తాను తలంచిన తలంపులను ఈ అవ్యక్తమనసులోనికి రానిచ్చి మిగిలినవాటినిన్నటిని త్రోసివేయును. వ్యక్తమనసు మంచివని తాను తలచిన తలంపులన్నీటిని స్వీయ ప్రబోధము ద్వారా అవ్యక్తమనసునకు అందచేయును. స్వీయ ప్రబోధము వార్తావహు డన్నమాట. ఇది పోష్టాఫీసు పనిని చేయును.

అవ్యక్తమనసును సమీపించేయుటయే కష్ట

ముగాని సమీపదా అంటే యెంతవనైనా తేలికగానే చేస్తుంది. ఇట్లా సమీపించేయుట చాలా పర్యాయములు ప్రయత్నిస్తేగాని జరగదు. ఒకటి రెండు తడవలు ప్రయత్నించి విఫలమైతే నిరుత్సాహ పడరాదు. వదలి వేయరాదు. విసుగుచెందరాదు. జయాన్ని పొందాలని గట్టి నమ్మకముండి అందుకనుకూలముగా నడిస్తే సాధించలేనిదేమీ లేదు.

ఓడిపోయిన యెడల తానెందుకు ఓడితిని తేలుసుకొని ఆలోచములను సరిచేయవలెను. ఏదీ ఊరకనేరాదు. ఆమూలగావచ్చి మన నెత్తిన అమాంతముగా పడతుందనుకొనుట కన్న వెర్రి మరొకటిలేదు. కోరినదే తడవుగా వచ్చి నెత్తిన పడితే కోరిని నిర్భాగ్యుడవడు ఉంటాడు? అప్పుడు ఈ శాస్త్ర ప్రసక్తియే లేదు. పురుష ప్రయత్నము పనేలేదు.

ఈ అవ్యక్తమనసునకు మరొక లక్షణము గూడా గలదు. వ్యక్తమనసువలెగాక నీ అవ్యక్తమనసు సర్వకాల సర్వావస్థల యందును పనిచేస్తునే ఉంటుంది

మరొక విచిత్రముకూడా గలదు విశ్వశక్తికి నీ అవ్యక్తమనసునకు సంబంధమున్నది.

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు అపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండా యోగ వ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములచే కుష్ఠ, బొల్లి, ఉబ్బసము, శీష, మార్పులు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు సుఖివ్యాధి మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధములగు శారీరక, మానసికములగు రుగ్మతలు సవారింపబడును మరియు స్థూల దేహము సన్ననివాచగను, దుర్బలశరీరులు బలీష్ఠులుగను, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు. బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్సచేయబడును. వివరములు కోయవారు రు 0-6-0 పోస్టాధిశ్చలు పంపించినచో “ప్రకృతి శైద్య” మను గ్రంథము పంపబడును.

మన బహిష్కార్యావయవములలో చర్మము చాలా ప్రధానమైనది నఖిళిఖి వర్ణంతము వ్యాపించియుండు అవయవము మిగిలిన మూడు ? హిష్కార్యావయవములలోను నె ఒకటి చెడిపోయినచు ఆ పనిని చర్మము తేలి కగా పూర్తి చేయగలదు చర్మమే చెడితే యీ పనిని మిగిలిన మూడును కష్టముమీది గాని పూర్తి చేయలేవు ఉదాహరణగా చెప్పాలంటే గత మహాయుద్ధములో ఒక సైనికునికి దెబ్బతగిలి రెండు మూత్రపిండ ములును పోయినవి. అవి పోయినప్పటికిని ఆ సైనికుడు ఏడు సంవత్సరములు బ్రతికి నాడు. ఎట్లా, బ్రతికినాడని విచారించగా మూత్ర పిండములు చేయవలసిన పనిని చర్మమే చేసేది చమట ఉచ్చకంపుకొట్టి చర్మము జల్లెడవంటిది దీనినుండి ఘన, ద్రవ, వాయు రూపమైన మూడు రకముల మలినములు బయటకు వచ్చును.

బాగా పరిశోధనలు జరిపిన అలోపతీ వైద్య శాస్త్రము కూడా చర్మమునుగూర్చి చాలా కొద్దిగానే తెలుసుకొన్నది. అందువలన అలో పతీ వైద్యవరులును చర్మమునుగూర్చి యెక్కు వగా చెప్పలేకండా ఉన్నారు. చర్మము మీద ప్రధానముగా కనపడు లోపములను, వాటికిని దేహరోగ్యమునకు గల సంబంధ మును, వాటికి ప్రకృతివైద్య చికిత్సా పద్ధ తులను గూర్చి దరహాముగా తెలుసుకొం దాము.

చర్మముమీద ప్రధానముగా కనబడునదిశోభి. ఇది మెడమీద ఎక్కువగా, ఉండును వీపుమీద, గూళ్ళమీద ఉండును. మూత్రము తెంపుగా

అయితే యీ లోపము పోతుంది. ఆకుకూర లను నెక్కువగా తింటే శోభి తగ్గుతుంది.

కొండరి ఒంటిమీద ఎక్రటి మచ్చలుగాని, దమ్మిగుగాని ఉంటాయి మలబద్ధకము కలిగి నపుడు ఇది కనబడుతాయి. దేహములో రోగచదారలు చేరి నే యివి కనబడుతాయి మలబద్ధకముతో కలుపు అంతరిస్తాయి.

నాడీవ్యాధులవలన ఈ ఎక్రమచ్చలు కన బడును. ఈ వ్యాధులు స్త్రీలలో నెక్కు వగా ఉండును. వారిలో ఈ మచ్చలు మెడచుట్టునూ, స్తనములకు పైగాను ఉం డును ఉద్రేకము కలిగినపుడు ఈ మచ్చలు బాగా కనబడును. ఉద్రేకమును పొందకుండుటయే దీనికి మందు.

తిను పదార్థములలో సున్నము తక్కువై నపుడు చర్మముమీద మచ్చలు కన బడును. ఈ మచ్చలు దేహములో నే భాగ మందైనా కనబడును ఉదయపు ఎండలో గాని సాయంకాలపు ఎండ గాని, భరించ గలిగినంతవరకు తిరిగి, నీ మచ్చలు తగ్గిపోవును. ఆకు కూరలు, కాయగూరలు, పండ్లను తింటే యీ మచ్చలు తగ్గును.

కొండరి చర్మముబిరుసుగానుండును మెత్తగా నుండదు. సూర్యరశ్మి తగిలిన చర్మములో బిగుసుతనము తగ్గును. చన్నీటి స్నానము కూడా సహాయ పడగలను. రాత్రిపూట చర్మమునకు ఆవనూనెను రాచినందువలనను గుణము కనబడుతుంది.

కొండరి చర్మము ఆర్పుకొనిపోయి ఉండును, వయసుమారిన పెద్దవారిలోను, కాలికరోగ ముతో బాధపడువారిలోను, నిద్ర కాన

నగును శుద్ధరక్తము ప్రవహించుధమనులు గట్టి పడుటవలన రక్తము చర్మతలమునకు రాదు. సూర్యరశ్మి బాగా తగలాలిగదా అని పదే పదే యెండలో తిరిగినా అపకారమే కలుగుతుంది. చర్మము కందిపోయి నలుపెక్కతుంది.

మధుకోశము సరిగా పనిచేయ నందువలనను చర్మముమీద గోధుమ వన్నె మచ్చలు కనుబడుతాయి. పసరుత్తి చెడుటవలనను నీ మచ్చలు కనబడున. రక్తము యొక్క యెరుపురంగు తగ్గుటయే దీనికి కారణము.

కొన్నిమందులను సేవించినందువలనను చర్మము నల్లబడును. కొందరి చర్మము పాలిపోవును. తెల్లగా నుండుట, వెంట్రుకలును అట్లాగనే ఉండును. పిల్లికన్నుల వీరికసీనికలు గోధుమ రంగుగాను ఉండవు. నీలముగాను ఉండవు.

చర్మముమీద కొన్ని భాగములలో మాత్రము తెల్ల మచ్చలున్న యెడల బొల్లి అంటాము. వయసు మారిన కొలదిని నీ మచ్చలు పెద్దవగును. ఎందువలన నీ మచ్చలు ఏర్పడునది అలోపతి వైద్యులు చెప్పలేదు. సవాయి వలన నివి కలుగు నంటారు.

భయము, కోపము, కోరిక, దిగులు, విశ్రాంతిలేమి వలనను, నాడివ్యాధులు వచ్చుటయు, పర్యవసానముగా చర్మముమీద మచ్చలు కనబడుటయు గలదు. వీటివలన చర్మముయొక్క స్పర్శజ్ఞానము తగ్గును. మామూలు చలి, ఉష్ణములను సహితము వీరు భరించలేరు. వీరి నాడులను చల్లబరచ నిది యీ వ్యాధులు తగ్గవు. ఆకు కూరలు బాగా సహాయపడును. మలబద్ధకము తగ్గిన

దువలన నీ రకమగు వ్యాధులు చాలా వరకు తగ్గును.

శ్మశ్రిముగా కడగని మంగలి కత్తులతో శ్మరము చేయించు కొన్నందువలన గజ్జ బయలుదేరును నంటారు. దివడ యెముక దిగువగాబయలుదేరును. ఆచర్మముఎరబడును బిరుక్కును. వెంట్రుకలు సహితము బిరుసెక్కును. పెళుసుగా నుండును వెంట్రుకలు రాలిపోవును. చిన్నచిన్న పొక్కులు పుట్టును. వాటినుండి చీము వచ్చును

ముఖముమీద మొటిమలు లేచును. వీటి నుండి పల్చటి చీము వచ్చును. వీటిమీద మొలుచు వెంట్రుకలు చాలా సళ్ళుగా ఉండును. నిమ్మరసము నీటితో కలిపి రాచినందు వలన నీ వ్యాధులు చాలా వరకు తగ్గును. కొందరి చర్మము నూనె రాచినట్లు నిగనిగలాడు చుండును. రాసాయనిక క్రియలో కలుగు నూనెవంటి పదార్థముచర్మముద్వారా బయటకు వచ్చును. దీనిని Sebum అంటారు. మిగిలిన దేహ భాగముల నుండికన్న నుదురు, చెక్కిళ్లు, ముక్కు, ఎదురు రొమ్ముల నుండి ఈనూనె పదార్థములు ఎక్కువగా బయటకు వచ్చును. చెవి లోనుండివచ్చు ఈ నూనె పదార్థమును చెమటతోను మిగిలిన వస్తువులతోను కలియుటచేత గులిబిగామారుచున్నది. మలబద్ధకము ఎక్కువగుట చేతనే ఈనూనె పదార్థము కూడా యెక్కుగా వచ్చును.

పేన్ పొడర్లు, అయిన్ క్రిములు, స్నోలు, సబ్బులు వాడుట వలన చర్మముయొక్క “స్థితి స్థాపకగుణము” తగ్గును. బిగుసుకొని పోవును. చర్మము నుండి బయటకు రావలసిన మలినములు నూనె బయటకురాదు,

కొందరకు నెక్కువగా చెమటపోయును. అర చేతులనుండియు ముక్కుమీదను నెక్కువగా పోయును. నాడీమండలములో లోపమేర్పడితే గాని ఈ లక్షణము కనుబడదు. మరికొందరకు చెమట తక్కువగా పోయును. వీరికిమూత్ర మెక్కువగును. వయోగ్రంథి మూత్రిపిండ సమాపగ్రంథి తక్కువగా పనిచేయుట వలన ఈలోపము కలుగును.

తేలిస సారాంశ మేమంటే చర్మము చాలా

ప్రధానమైన బహిష్కార్యావయము చర్మము మీద కనుబడు లోపములు చర్మమునకు సంబంధించినవి మాత్రమే కావు. దేహము మొత్తమునకు సంబంధించినవి. అందు వలన చర్మమునకు రాదినమందులవలన ఆలోపములు పోవు దేహము శుభ్రపడదు. దేహములో పేరుకొన్న మాలిన్యాలు పోతేనేగాని యీ మచ్చలు పోవు. అంటే పీగులు ముందుగా శుభ్రపడాలి.

డా॥ పాలపర్తి నరసింహారావు గారిచే వ్రాయబడిన వ్యాసమునకు

చలిజ్వరము అను వ్యాసమునకు ఖండన

కొల్లి రంగదాసు చౌదరి, డైరెక్టరు

శ్రీ కోడి రామమూర్తి నాయుడు, స్మారకయోగ వ్యాయామ ప్రకృతి చికిత్సాలయము, కొల్లిపర, గుంటూరుజిల్లా

వేటపాలెం వాస్తవ్యులు. డా. పాలపర్తి నరసింహారావుగారిచే వ్రాయబడిన జూన్ నెల ప్రకృతి పత్రికలో చలిజ్వరము అను శీర్షికకింద ప్రచురింప బడిన వ్యాసమును చూచి ఆశ్చర్యచకితుడనైతి. వారు ఎంత నేర్పుగ చికిత్స చేసినను చలిజ్వరము ప్రకృతి చికిత్సకు లొంగలేనిదియు, 2-3 మాసములు గూడ టైం ప్రకారము జ్వరము వచ్చిన కేసులు వారి యనభవలో కలవనియు, వ్రాసిరి. అందు వలన చలిజ్వరమునకు మూల కారణము ఆంగ్లేయవైద్య సిద్ధాంత ప్రకారము నూత్నజీవి సిద్ధాంతమును నమ్మవలసి వచ్చుచున్నదనియు వ్రాసిరి. ఒకరోగము నకు నూత్నజీవి సిద్ధాంతమును ఒప్పుకొనిన యెడల మిగతా రోగములకు మాత్రము నూత్నజీవి సిద్ధాంతమును ఎందులకు ఒప్పు

కొనగూడదో నా కర్ణమగుటలేదు. వ్యాధులు మన చికిత్సకు లొంగనంత మాత్రముచేత సుస్థిరమైన మన ప్రకృతి సిద్ధాంతములను వదలుకొని నూత్నజీవి సిద్ధాంతమును నిజ మనట భావ్యమేనా?

కూనే మహాశయుడు సమస్తవ్యాధులు మన శరీరములో అన్యపదార్థ కూడిక వలననే కలుగు చున్నవని నిర్ధారణచేసి యుండగా మరల మనము తప్పుతోవనుపడి ప్రకృతి వైద్యమును పాడుచేయుట సమంజసమేనా? చలిజ్వరముగాని, తదితర వ్యాధులుగాని శరీరములో అన్యపదార్థము waste matter లేనియెడల దరికి చేరజాలవు. చలిజ్వరమునకు కూడా నూత్నజీవి సిద్ధాంతము కారణము కాదనియు, శరీరములోని అన్య పదార్థమే కారణమనియు, శర్మ. కె. లక్ష్మణగారి సం

పాదకర్తవ్యము క్రింద వెలువడుచున్న లైఫ్ నాచురల్ జూన్ పత్రికలో "Malaria without mosquitoes" అనుశీర్షిక (దోమలు లేనిచోట మలేరియా) క్రింద ప్రాయబడిన వ్యాసములో ధృవపాచిరి, ఆవ్యాసములోని భావమును నీ క్రింద నుదహరించుచున్నాను.

బొంబాయి రాజధానిలో కార్వారుకు సమీపమున నొక గ్రామములో దోమలు లేనేలేవు. ఎందు వలన ననగా ఆగ్రామము ఒక ఎత్తయిన కొండపైదేశము. ఆపైదేశమున చలిజ్వరములేదు. కాని ప్రతిసంవత్సరము సంవత్సరమునకొకసారి శ్రీరామ నవమి ఉత్సవములలో తప్పక చలిజ్వరము ఆపైదేశమున సంభవించును. ఈ యుత్సవసమయములలో నొక మరాఠిపతి చుట్టుప్రక్కల గ్రామస్థుల నందరను ఆహ్వానించి విందుచేయుచు ఈవిందు 10 రోజుల వరకు నుండును. అమితాహార సేవనము వలననే అక్కడ ఈ చలిజ్వరము సంభవించు చున్నది. అమితాహారమువల్ల అతిథులయొక్క జీర్ణకోశ మలకో శావయవములు బాగుగా చెడిపోయి ఈ వ్యాధి సంభవించుచున్నది. అలోపతి వైద్యులు చలిజ్వరము అనే పిలచు జ్వరమునకువలెనే యిక్కడ సంభవించు జ్వరమునకు కూడా జ్వరము వచ్చుటకుమందు వణకుపుట్టును. చాలామంది రోగులు క్విన్సైను తీసుకొందురు. కొందరు రోగులు ఆయుర్వేద మందులు వాడుదురు. ఈ శ్రీరామనవమికి వచ్చు ఈ మలేరియా జ్వరము ఉత్సవము ప్రతి సంవత్సరము జరుగుట యెలాగున తప్పదో యీ జ్వరము ఉత్సవ సమయములో

మాత్రమే ఆ ప్రాంతములో వచ్చుట మాత్రము తప్పదు,

ఈ పై సారాంశమువల్ల మనము తెలుసుకొన్న దేమంటే చలిజ్వరమునకు కారణము దోమకాని, తదితర సూక్ష్మజీవులుకాని కారణముకాదని తెలుచున్నది ఈ చలిజ్వరమునకు సూక్ష్మజీవులే కారణమైనయెడల కార్వారుకు సమీప గ్రామములో శ్రీరామ నవమి యుత్సవ సమయములోనే యీ చలిజ్వరము వచ్చి తదితర కాలములో నెందును లేకుండా పోవుచున్నది. ఈ శ్రీరామ నవమి యుత్సవములలో నెక్కువగా తినుట వలన శరీరములో అన్యపదార్థముచేరియే వ్యాధి వచ్చుచున్నదని మనకు పైవ్యాసము వల్ల రూఢిగా నిర్ధారణ అగుచున్నది

నరసింహారావుగారు కెల్లాగును నుదహరించుచూ చలిజ్వరములో క్విన్సైనును వాడవచ్చునని నిరూపించిరి లక్ష్మో వాసులగు సింగుగారిని నుదహరించుచూ వేప బెరడు, లవంగములు కలపి తయారుచేసిన కషాయమునూ వాడవచ్చునని నిరూపించిరి. ఈ పైన నుదహరించిన వన్నియు ప్రకృతికి విరుద్ధములే గదా! ఒక వ్యాధిలో మందులుగాని, పైన నుదహరించిన ప్రకృతి విరుద్ధములైన వస్తువులుగాని వాడుటకు వప్పుకొన్నయెడల తదితర వ్యాధులలో మాత్రము మందులు వాడుట సమంజస మేల కాదో? మందులు వాడుట సమంజసమేమో నాకంటెను అనుభవనీయులగు ప్రకృతివైద్యులే నిర్ణయింతురు గాక!

నా అనుభవములో చలిజ్వరమునకు క్విన్సైను మొదలగు అనేక మందులు తిని నివారణగాక

నా వద్దకు వచ్చిన దీర్ఘరోగులకు ప్రకృతి చికిత్సచేసి 1, 2 వారములలో కదుర్చులిగి తిని. సరసింహారావుగారు వారి చికిత్సా విధానములో జ్వరములేని రోజు ఆచార మిచ్చినట్లు వ్రాసిరి అది పొంపాటేమోనని నాకు తోచినది చలి జ్వర చికిత్సలో పూర్తిగా వ్యాధి నివారణ యగువరకు నుప వాసముంచుట మంచిదని నా యనుభవము వల్ల నాకు తోచినది. ఈ విషయమును అనుభవనీయులగు ప్రకృతి వైద్యులే నిర్ణ

యింతురుగాక !

ప్రకృతి వైద్య మను పేరుతో ప్రకృతివైద్యా లయములను, ఆరోగ్య సదనములను స్థాపించి మందులను, ఇంజక్షనులను వాడుచూ ప్రకృతి వైద్యమును ధ్వంసము చేయకుండా ఉండగలందుకు నా సోదర చికిత్సకులను కోరుచున్నాను. అంత ప్రకృతి వైద్యము నందు నమ్మకము లేనియెడల ప్రకృతి వైద్యముచేయుట మాని యితర వృత్తులకు మరలుట సమంజసము.

గ్రాహం రొట్టె పెట్టెలు

(Graham Bread Boxes)

గ్రాహంరొట్టె అనగా పొట్టులీయని గోధుము లతో తయారు చేసిన పిండితో చేయబడు రొట్టె. ఇది కూనేమహాశయుడు చెప్పినరీతిని వేడిగాలిలో కాల్చినయెడల తొట్టివైద్యము చేయువారికి, స్వాభావికాహారము తినువారి కిని నుపయుక్తముగా నుండును. పులిసిన పిండితో చేయబడు రొట్టె నిషిద్ధము. ఈ రొట్టెను పులియనిపిండితో చేయుదురు కాన నియ్యది స్వాభావికాహారములలో నొకటిగా పరిగణింప బడుచున్నది.

చేయు విధము

గోధుములను బాగుగా ఎండనిచ్చి రాళ్ళు మొదలగు వానిని తీసివేసి, గోధుమ లున్న పున్నట్లుగా మెత్తగా విసరవలెను. ఒక అర సోలెడు పిండిలో కొంచెము చల్లని మంచి

నీరు (పురిసెడు) పోసి గట్టిగా కలిపి ముద్దగా చేసి, అయిదు, ఆరు గంటలు ఉంచి, తర్వాత రుబ్బురోటిలో వేసి, బండ (ఇనువబండ ముంచి) తో గట్టిగా మర్దించి (ఒక అరగంట మర్దించిన పిండిలోనున్న జిగురు పదార్థము అనగా మాంసకృత్తు అనెడి పదార్థము, పిండిలో బాగుగా కలియును) తర్వాత ఒక కట్టతో చేయబడిన సానమీద దళసరి అప్ప డముగాచేసి (అరచేతిలో నగము దళసరి చాలును), పెట్టెలోని పెనముపైన నుంచి మూత వేయవలయును.

పెట్టె మనము మామూలుగా అన్నమువండు కొను పొయ్యిమీద ఉంచబడును పెనము అడుగుననుండు గాలి వేడియెక్కి ఆ వేడిగాలి రొట్టెమీదకు వచ్చుటచేతను, పెనము వేడి

గాలిచే వేడెక్కుట చేతను, రొట్టె కాలును. పదిహేను నిమిషము లయిన తర్వాత రొట్టెను తిరుగ వేయవలెను. దశసరినిబట్టి సుమారు 30, 35 నిమిషములలో రొట్టె బాగుగా కాలును. ఈ రొట్టెచుట్టును కొంచెము స్థలమున్న యెడల ఉరలగడ్డ, బీరకాయ, చిలగడ దుంప, మునగకాడ, బెండకాయ, పొట్లకాయ మొదలగు కూరగాయ ముక్కలు ఉంచినచో, రొట్టెలోబాటు అవికూడ వానిలోనున్న నీటిలో బాగుగా ఉడుకును. ఇవి ఒకప్పుడు రొట్టెకంటె త్వరగా ఉడక వచ్చును. అట్టి స్థితిలో వానిని ముందుగా తీసివేయవచ్చును. ఇట్లు ఉడికిన కూరముక్కలు చాల తీసిగాను, రుచిగాను ఉండును. ఇట్లుఉడికిన ముక్కలు తిను వారికి, మామూలుగా నీళ్ళలో ఉడికిన ముక్కలు చప్పగా రుచిలేనట్లుగా నుండును. వీని రుచి తినువారికే తెలియునుగాని, వర్ణింప వీలులేదు ఈ రొట్టెతినిన, విరేచనముసాఫీగా నగును. బాగుగా నిద్రపట్టును. పొట్ట ఉబ్బి నట్లుండదు. ఈ గ్రాహము రొట్టెను చిన్న పిల్లలు రుచిచూచిన వదలరు. దీనికంత తీసి యుండును. ఇది నమలిన గాని తినుటకు వీలు లేక పోవుటచే, బాగుగ నమలవలసిన అవసర ముండును. అట్లు నమలుట వలన పండ్లు గట్టి పడును. ఇట్లునమలుట పండ్లకు ఒక విధమైన కసరతు అని కూడ చెప్పవచ్చును.

గాలి యెక్కువ తగులకుండ మూతవేసిన సీనా రేకుపెట్టెలో (కాసులపేర్లు దాచుకొను పెట్టెవంటిదానిలో) ఈ రొట్టెను ఉంచిన యెడల, నాలుగు రోజులవరకు చెడకుండ నుండును. బాగుగ కాలి, పచ్చి ఏమియు లేకున్న యెడల ఇంకను యెక్కువరోజు లుండును. కొంచెము వెన్నరాచి ఈ రొట్టెను తినవచ్చును. ఈ రొట్టె శరీరారోగ్యమును తప్పక వృద్ధిచేయును. రుగ్మత రానియ్యకుండా కాపాడును. స్థూలకాయలు దీనిని రెండు పూటలు, ఒక సంవత్సరము తినినచో, తప్పక వారిశరీరముతగ్గిగట్టిపడును. శరీరములోనుండు అనవసరపుకొవ్వు కరిగిపోవును. శరీరమున కొకవిధమైన పచ్చని కాంతిగూడ వచ్చును. ఇది అంతయు అనుభవముతోనే వ్రాయు చున్నాము. ఈ పెట్టెలో ఏరకమైన పిండితో నైనను రొట్టెలు, బిస్కెత్తులు చేయవచ్చును. ఈ రొట్టెలో ఉప్పు ఎంతమాత్రము కలుప నవసరములేదు. అందుచేత సర్కిటుచేయు వారు ఎక్కడకైనను తీసికొనిపోయి అంటు సందేహము లేకుండగ తినవచ్చును.

ఇద్దరికి సరిపోవు పెద్దపెట్టె వెల రు 4—0—0
ఒకరికి సరిపోవు చిన్నపెట్టె వెల రు 3—0—0
దొరకుచోటు.——

ప్రకృతి కార్యాలయం, బెజవాడ.

ప్రకృతి ధర్మపరిషత్, సత్యనారాయణపురం.

ప్రాణాయామము

శ్రీ శివానందకృతికి తెలుగు

అనువాదకులు. దిగవల్లి శేషగిరిరావు, బి. ఏ.

ప్రాణాయామము - లాభములు - చేయు విధానము - వివిధ ప్రాణాయామములు - ఆహారము - ఆసనములు
వివిధ ధారణలు - ప్రశ్నోత్తరములు మొదలగు విషయములు గలిగిన ఉత్తమ గ్రంథము.

గ్లాజా కాగితముమీద ముద్రింపబడినది. ప్రకృతి కార్యాలయములో దొరకును. ధర: సరసము

జల రు. 1—4—0. పోస్టేజీ 0—4—0.

ముష్టి మైథునము

వ్యాధి మధ్యమదశ

ఈ వ్యాధి (దురలవాటు) ప్రారంభమై, కొలది దినములు గడచినప్పటినుండియు, మలబద్ధ కము ప్రారంభమగును ఈ దురలవాటుకు లోనైన దినమునుండియు, మలబద్ధముండునని చెప్పినను చెప్పవచ్చును ఇది ప్రథమ ములో బయల్పడక పోయినను క్రమేపి తన స్వరూపమును బయల్పరచును. జ్వక్రియ కవసరమగు రసముల లోపముచే నిట్లు ఏర్పడును చిన్న ప్రేవులయం దన్వస్థతయైన యెడల నోరు జగటగానుండి సంభాషించు నపుడు నోటియందు ఉమ్మి తీగలుగానుండుట గాంఛవచ్చును పెద్ద ప్రేవులయం దన్వస్థత యైనయెడల నాలుకపై తెల్లని పొర (పాచి) కమ్మి నోరు దుర్వాసనతో కూడియుండును ఒక్కొక్కప్పుడు నాలుక యిరు పక్కల యందు నెరిగిగా పూచినట్లుండును ప్రేవుల యందు మలము ఎక్కువ కాలము నిల్వలో నుండుటచే మలము నందలి ద్రవరూపమైన మాలిన్యము మూత్రపు సంచిలోనికి కీల్చు కొనబడును ఇట్లు కీల్చుకొనబడిన మాలిన్య మును నిదివరకే బలహీనము చెందిన మూత్రపు గ్రంథులు తమ యందలి అన్య పదార్థమును బహిష్కార ద్వారము ద్వారా వెడలింప జాలక పోవుటచే అట్టిఅన్యపదార్థము ఊర్ధ్వ ముఖము గా నెట్టి వేయబడి చర్మము క్రింద చేర్చును. చర్మము కటువుబారి దుర్వా సనతోగూడి యుండును ఇట్టితరి నాడి మండలము గూడా క్రమేపి చెడుచుండును. రోగి బలహీనము చెందియుండుటచేతను మనస్సునందు నెక్కువ ఆలోచన యుండుట వల్లను బహిష్కార అవయవములు వాటి

Di రాచపూడి సత్యనారాయణమూర్తి.
(జూన్ నెల ౪౦వీక తరువాయి)

వాటి క్రియలకు ప్రేరేపించినప్పుడు వెంటనే మలమూత్ర విసర్జన చేయడు ఇట్టి తరి మూత్ర నిరోధము వలన దేహము నందలి ఉష్ణముచే మూత్రము వాయురూపమును పొంది యితర అవయవములను పాడుసేయును మఱి యుమూత్ర నిరోధమువలన మూత్రమునందలి పచ్చని అణువులు వాయువుతో కలియని కారణముచే మూత్రపు సంచియందురాయిగా నేర్పడును అవియివి యనకేల! యిట్టి దురల వాటుకు లోనైన వారి శరీరమందు అనేక వ్యాధులు ఒకటి వెంట నొకటి ప్రవేశించి యిహపర శౌఖ్యములకు దూరము సేయును ఇట్టి వారికి స్వభావసిద్ధమైన దృష్టిమారి వికృతదృష్టి యేర్పడును. ఇట్టివారు ఎల్లప్పుడు ఏకాంతముగా నుండ వాంచితురు బిందు స్రావము ఆ గ క స్రవింపుచుండును అట్లు స్రవింపు నిందియము నీటివలె నుండు క్షీణ శుక్రమై యున్నది. కొందరు తలితండ్రులు తమ కేర్పడు సుఖరోగములను మందు వైద్యముచే అణచియుంచుకొనటవల్ల రోగప్రవణత యేర్పడి యిట్టి దురలవాట్లకు లోనగు నట్టి సంతానమును ఒడయుచున్నారు

ఇందేర్పడు మూర్ఛ లక్షణములు

మూర్ఛ రాజోవుముందు గుండెలలో నొప్పి కలుగు పాలు మాలిక యుండును బద్ధక ముగా తోచును చెమట గట్టిగా నుండి యెక్కువగా పోయును వాంతి వచ్చినట్లుండి కొలది నిముషములకు మూర్ఛవచ్చును. కను బొమలు ముడుచుకొని యుండురు. ఆకాశ వర్ణమును సరిగా చెప్పజాలక పోదురు. ఎక్కువగా నిట్టూర్పులు విడచుచుండురు. నాడి మందగించి యుండును. ఈ లక్షణములలో

ఏవో కొన్ని కనుపించి మూర్ఛ వచ్చును. మూర్ఛ వచ్చినప్పుడు ఒడలు తెలియక ప్రక్కకు నొరుగుదురు నోటి వెంట వొంగ వేయదుగు చేతులు, కాళ్ళు, కొంకరలు పోవును. గురకయుండును ఈ వైపుకు ఆ వైపుకు పొరుగుదురు. కను తెరచుకొనిగాని మూసుకొనిగాని యుందురు ఒక్కొక్కప్పుడు కనుగుడ్లు తిప్పదురు ఒక్కొక్కప్పుడు కనులు తెరచుకొని భయంకర దృష్టి యేర్పడును నోరు మూసికొని పండ్లు కొరుకుదురు. ఇట్టి తరి కొందరు నాలుక కొరుకుకొందురు. నోటి వెంట విశేషముగా నురుగుండును. కాలు

సేతులు వంచినను వంగవు. గుప్పిలి బిగబట్టి యుందురు. తల యిరు ప్రక్కలకు తిప్ప చుందురు. కాళ్ళు నేలకు వేసి బాదుటకూడా కద్దు ఇది మరల తెలియునప్పుడు ఆవలిం తలు ఎక్కువగా నుండును. మూర్ఛతో కొంతకాలము గడపిన తరువాత ఒళ్లు తెలసి 10 నిమిషములు మాటలాడి మరల నిదురించుట కూడా గలదు. కొందరియందు అర గంటకే యొడలు తెలియును. మఱికొందరి యందు 2-3 గంటలు గడపినగాని యొడలు తెలియదు. మూర్ఛవచ్చినప్పుడు శరీరము చల్లగా నుండును. (సశేషము)

గామా

ప్రపంచ ప్రఖ్యాత మల్లయుద్ధ ప్రవీణుడ — గామాకు ఇప్పుడు 62 వత్సరాలు.

ఇంచుమించుగా అత డిప్పుడు ప్రపంచంతో జోక్యం తగ్గించుకొని లాహోరుకు సమీపం లో నున్న తేరవీ నదీతీరాన ఒక చిన్న తోటలో నివసిస్తున్నాడు అక్కడే కాయ గూరలు, పండ్లు పండించుకొంటూ కాలం గడుపుతున్నాడు. చింత తోటను పెంచడం లో అతనికి చాలా సరదా !

గామా ఇలా ప్రపంచంతో జోక్యం తగ్గించు కొని దూరంగా ఉండటానికి మరో కారణం కూడా యున్నది అతనికి గల ఒకే ఒక కుమారుడు—14 వత్సరాల వాడు మరణించాడు. ఈ విషాదం ఏనుగంత వ్యక్తిని ఎలుకపిల్లను చేసి యూరుకొంది

గామా అసలు పేరు గులాం హుస్సేన్ ఈ వయస్సులో కూడా ఇంకా నా చేతులతీట అణగలేదు—ఎవరైనా కుస్తీపట్టే మగవాడుంటే లంగోటి కట్టి గోదాలోకి దిగుతాను—సవాల్ అర్హుడు గామా !

ఎప్పుడో యూరపియన్ మల్లయుద్ధ ప్రవీణుడు జెబెస్కోను పరాజితుణ్ణి చేసిన తరువాత మళ్ళీ గామా ఎవరితోను తలపడలేదు.

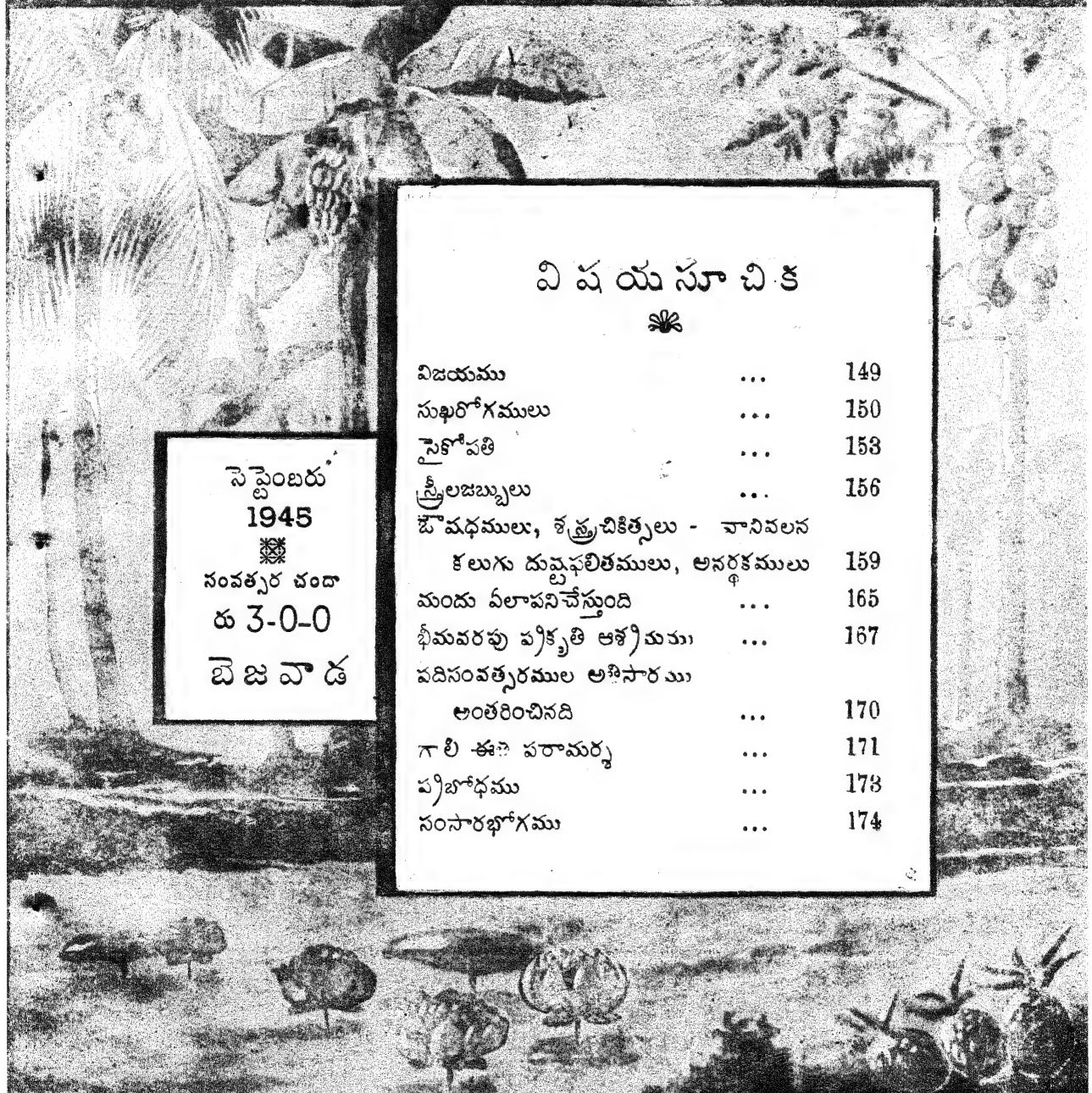
మల్లయుద్ధాన్ని గూర్చి, శరీరపోషణనుగూర్చి ఏదైనా చెప్పమంటే గామా ఇలా అన్నాడు.

“శౌర్యానికి కాలం కాదిది. దానితోపాటు మల్లయుద్ధ ప్రవీణత మృగ్యమవుతోంది. ఇప్పుడేమున్నది? ఎక్కడ చూచినా, తుపాకులు టాంకులు విమానాలు—వెనుకటి రోజుల్లో మానవశక్తి మానవశక్తిని ఎదుర్కొనేది ఇప్పుడు మానవుడు మరలను, యత్రాలను ఎదుర్కోవలసి వస్తోంది ఈ సమయంలో మల్లయుద్ధావశ్యకత, కనిపించడంలేదు.”—

శరీరపోషణనుగూర్చి చెబుతూ గామా అన్నాడు—మానవుడు అవినీతికి పాల్పడటం వల్లనే ఆరోగ్యభాగ్యాన్ని కోల్పోతున్నాడు దండాలు, బస్తీలు, వ్యాయామం మామూలుగా మంచి ఆరోగ్యాన్ని శక్తిని ఇవ్వగలవు లేదా ఏదో వ్యాయామం ప్రతివ్యక్తికీ చాలా అవునరం ఆరోగ్యభాగ్యం ప్రతివ్యక్తికీ జన్మ హక్కు.



గుడిక్ర సహజ సైద్య చూప పత్రిక



విషయ సూచిక



విజయము	...	149
సుఖిరోగములు	...	150
సైకోపతి	...	153
స్త్రీలజబ్బులు	...	156
జీవధములు, శస్త్రచికిత్సలు - చానివలన		
కలుగు దుష్టఫలితములు, అనర్థకములు	...	159
మందు ఏలాపనిచేస్తుంది	...	165
భీమవరపు ప్రకృతి ఆశ్రమము	...	167
పదినంవత్సరముల అశిసారము		
అంతరించినది	...	170
గాలి ఈ పరామర్శ	...	171
ప్రజోధము	...	173
సంసారభోగము	...	174

సెప్టెంబరు

1945



సంవత్సర చందా

రూ 3-0-0

బెజవాడ

నా రిచెట్టి హనుమయ్య గారి వర్ణంతి

[illegible]

సుఖసంసారవిచనకు ఇంకొక పూలమాల

త్రి ల్లి ఙ్గ ప త్రి క ను ం డి

గ్రంథకర్త శ్రీ పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు “ప్రకృతి” “ది ఇండియన్ నేచురోఫిల్” పత్రికలకు సంపాదకులు బెజవాడ యందలి “ప్రకృతి కార్యాలయట్రిస్టు” అధ్యక్షులు. ఆంధ్ర దేశమందేగాక అఖిలభారతమందు పేరెన్నికగన్న “ప్రకృతి చికిత్స”వాదులు, నిపుణులు. దాంపత్యజీవితము సుగమమగుటకు ఉపాయములను తెల్పుచు ధర్మమునకు వెలిగానిపద్ధతినీ శ్రీ పురుషుల స్వేచ్ఛాజీవితములవలన సుఖసంపాద యాత్రాప్రాప్తియెట్లు కల్గునో చక్కగా నిరూపించుటకు శక్తివంచన లేకుండ ఈ గ్రంథరచనయందు కృషిచేసినారు వీరు తమ వాదముల కుదాహరణముగా వాత్సయినాది ప్రాచ్యపండితులనేగాక పాశ్చాత్యశాస్త్ర విశేషములున్నూ ఉదహరించినారు పాశ్చాత్య విద్యా వ్యామోహితులైన బంధువులు కొందరు ఇట్టి విషయములగూర్చి దేశభాషలలో రచించుచుటకుగాని, ప్రసంగించుటకుగాని, సిగ్గుపడటయు, అసహ్యించుకొనుటయు కలదు కాని, దేశభాషావశ్యులగు శ్రీ వెంకట్రామయ్యగారు ఇట్టి విషయమును పచ్చిగాలేరి మృదువైన భాషలో చక్కగా అర్థమగునట్లు స్పష్టముగా రచింపగలిగిరి వీరి నేర్పు మెచ్చుకొన దగినది అసలీగ్రంథము శుద్ధతాకేకమైనది ఈ సందర్భమున వీరు చెప్పవలసిన దేదియు మొగమోటపడి వదలలేదు నూతన దంపతులు ప్రతివాడున్నూ చదువ తగిది నూత్నదంపతుల నాశీర్వాదించుచు బంధువులు స్నేహితులు వెండి బంగారపు వస్తువులు చీనిచీరాంబరములు బహుమతులుగా నిచ్చుటకన్న ఈ గ్రంథరాజము నొసంగుచో నిశ్చయముగా వారి శ్రేయః ప్రేయములకు మూలమైన “సుఖసంపాదము”న ఆశించినవారగుదురు

ప్రణయవీల

చాలా భాగము అప్పుయింది గగంధము డిశెంబరు 1వ తేదీ నాటికి అచ్చు పూర్తి అయి బైడింగుచేసి పంపగలమని నమ్ముచున్నాము కొద్ది ప్రతులే అచ్చువేయించున్నందువల్ల కావలసినవారు కాంటానే దరఖాస్తు చేసుకోవలముమంచిది గగంధములో అనేక చిత్రపటములుండును మంచి లెల్ల కాగితముమీద అచ్చువేయుచున్నాము జల యెంలయ్యేది చెప్పలేము మూడు రూపాయలకు మిగిలికొండను కావలసినవారు సక్ష్మతి కార్యాలయ ట్రస్టు బెజనాడకు ముయారరుల పంపవచ్చును

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక

సంపుటము 27 || బెజవాడ, నెప్టెంబరు 1945 || సంచిక 9

విజయము

ప్రపంచమును ఆరుసంవత్సరములు పీడించిన యుద్ధము గట్టెక్కింది. మనపత్రిక యీ యుద్ధం మూలకముగా నామ రూపములు పోగొట్టుకోకుండా బ్రతుక గలుగుట నిజముగా మనకుకూడా విజయమే. ఈనెలనుండి పత్రిక 28 పేజీలువేస్తాము. యుద్ధకాలములో ఉద్యమమునందు అభిమానముంచి పత్రిక నిర్విఘ్నముగా సాగుటకు తోడ్పడినవారికందరకును మాధన్యవాదములు.

ఉద్యమమునకు అంతరాయము రాకుండా కాపాడిన జగద్ధాత్రికి మా జోహారులు.

పత్రిక పేజీలు పెంచుటవలన పూర్వముకన్న నెక్కువ విషయములు వ్రాయుటకు వీలున్నది యుద్ధము కారణముగా తమ లేఖనిని మూలనుంచిన మావిలేఖరులు తిరిగి ఉపయోగకరములైనట్టియు, శాస్త్రీయమైనట్టియు, చికిత్సా సంబంధమైనట్టియు, వ్యాసములను వ్రాసి పంపగోరెదము ముఖ్యముగా రోగ నివారణ వృత్తాంతములు కావలెను అందులో రోగిపేరు, చిరునామా, రోగము నయముచేసిన వారిపేరు మొదట పేర్కొనవలెను. తరువాత వ్యాసమంతటిలోను ఈ రెండుపేర్లు ప్రసక్తి రాకూడదు ఏయేచికిత్సా ప్రక్రియలు చేసినదీ యేప్రక్రియ యెలాపని

చేసిందీ ఆయాప్రక్రియలు ఎన్ని యెంత సేపు చేసిందీ, తిసికోనిన ఆహారముయొక్క పరిమితి ఆయాచస్త్రవుల విచరము అవలంబించిన వ్యాయామము పద్ధతులు విచరముగా వ్రాయవలయును ఒక్కసారి ఒకరోగ నివారణవృత్తాంతమును చదివినవారు ఒట్టిరోగము వచ్చినవారికి తిరిగివైద్యము చేయవలసివస్తే ఆవ్యాసము సంపూర్ణముగా తోడ్పడేట్లు వ్రాయాలి ఉపోద్ఘాతము పెంచకూడదు. స్వస్తివాక్యములుకూడా పెంచకూడదు. రోగ నివారణ వృత్తాంతములో ఈ గొడవ చాలా యెక్కువగా ఉంటున్నది వైద్యుణ్ణి గురించి చికిత్సాలయాన్ని గురించి వ్రాతలో నేమీ యుండకూడదు మీకింత కృషిజ్ఞుతి ఉంటే వైద్యుణ్ణి, చికిత్సాలయాన్ని ధనముచేతి సోత్సాలచేతి తప్పి పరచండి దాన్ని పత్రికకు ఎక్కుంచవద్దు

యుద్ధం పోయిందన్న మాటెగాని ఏమియు పరిస్థితులు ఏర్పడుటకు ఇకా చాలా కాలము పట్టునట్లు భీచుచున్నది ఈలా పుగా పత్రికచందాదారుల సంఖ్య చాలా పెరగవలసి ఉన్నది అందుకు మీరందరును యథాశక్తిని కృషిచేసి మన ఉద్యమ విజయానికి తోడ్పడాలి.

సుఖ రోగములు

1-వ భాగము

ఆంధ్ర సుధ

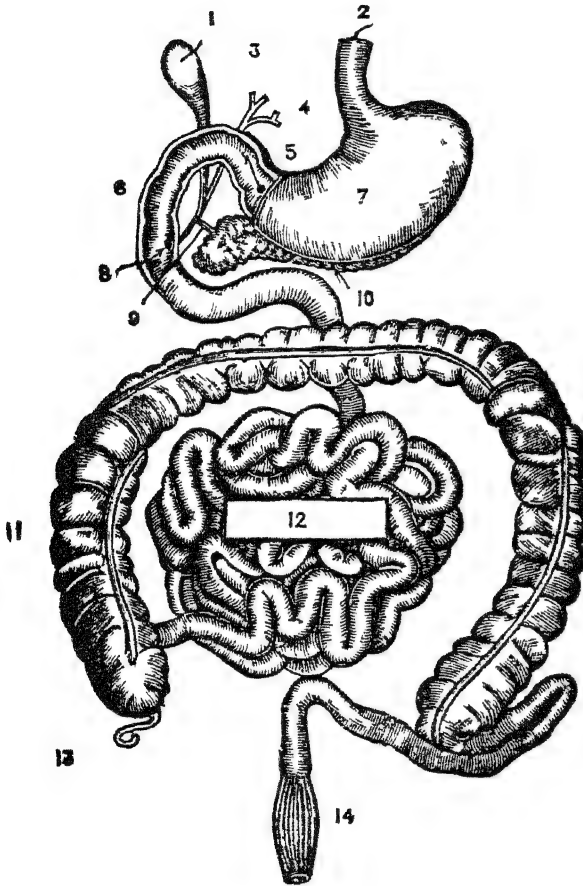
మలబద్ధకము

ప్రపంచకములో ఉండే మానవులను పీడించే రోగాలన్నిటికీ మూలకందముగా మలబద్ధకాన్ని పేర్కొనవచ్చును స్త్రీలకువచ్చే అసంఖ్యాకమైన రోగాలలో మలబద్ధకము పాతి పదికాగా ఉంటునేఉన్నది స్త్రీలకువచ్చే హిస్టీరియా, మూర్ఛ అనే రోగాలలో కూడా మలబద్ధకము ఉండనే ఉంటున్నది. గర్భాశయ స్థాన భ్రంశానికి ప్రేగులనుండి వెడలిపోక ప్రేగులలో నిలిచిపోయి బరువై గర్భాశయమును పీడించు మలమే కారణమని మనకు తెలియుచున్నది అకస్మాత్తుగా కలిగే మూర్ఛలలో ప్రేగులలోని మలము కారణముగా కనబడుచున్నది. జాగ్రత్తగా మలాన్నంతా ఎనిమాతో కడిగి వెలువరించినంతనే అటిరోగులకు తెలివి కలుగుచున్నది శ్వేతకుసుమము, ముట్టుకుట్టునొప్పి, ఆర్తవన్యూనత మొదలగు వానిలో మలకోశములో నిలిచి మురిగి పేడకీన మలమే కారణముగా మనకు గోచరించును.

ప్రసవకాలములో తరుచుగా వస్త్రాయుండే గుర్రపువాతము అనేవ్యాధికీకూడా మలబద్ధకమే కారణముగా కనబడుచున్నది. అదివరకు ఉన్న మలబద్ధకము నయమైనంతనే పురుషులలో కాన్పించే శుక్లనష్ట వ్యాధికూడా నయమగుతుంది వెన్నలోపాటు, నడ్డిపడిపోవడము, ఊపిరిపట్టు, మెడనొప్పి, తొంటినొప్పి మొదలగు వ్యాధులలో కూడా మలబద్ధకముపోయి ప్రేగులు చల్లబడినంతనే ఆయాబాధలు ఉపశమించుచున్నవి.

చీడ, తీట, చుండు, పేనుకొగుకుడు, కరపాణి, తామర, ఏనుగుగజ్జ మొదలగు చర్మవ్యాధులన్నియు, మలమూత్రములు సరిగా వెడలిపోవనంతనే కలుగుచున్నవి ఉబ్బనము, రొప్పు, రొంప, బలుబు, మొదలగు వ్యాధులందెల్ల శ్వాసకోశములు ఆరోగ్యముగా నుండుటయు జీర్ణావయవములే తిన్నగా పనిచేయక అజీర్ణము మలబద్ధకముచే రోగి బాధపడుచుండటయు ఆహారనియమాదులవలన అజీర్ణము మలబద్ధకము నయమైనవెంటనే ఆయా వ్యాధులు అదృశ్యమగుటయు, మనకు అనుభవములో ఉన్నది. వికారము, వాంతి, తలతిరుగుట, తలదిమ్మ, తలనొప్పి, మొదలగు వ్యాధులందెల్ల మలబద్ధకమే కారణముగా ఉంటున్నది శ్రద్ధగా మలమును వెలువరింతుమేని పై వ్యాధులును కాన్పింపకుండా పోవుచున్నవి. నిద్ర లేకుండుట, మితిమీరిన నిద్రయీ రెండింటికీని మలబద్ధకమే కారణముగా ఉంటున్నది. అకాలములోనే తలనెరియుట, అకాలములోనే బద్ధకము వార్ధక్యచిహ్నములు కనబడుట మలబద్ధకము పోవనంతనే రూపుమాసిపోవుచున్నవి వెంట్రుకలు తిరిగి నల్లబడుచున్నవి నూతన ఉత్సాహము, శక్తి, యక్తులు లభించుచున్నటుల బెనిడిట్టలస్టు మొదలగు ప్రకృతిశాస్త్రవేత్తలు తెలుపుచున్నారు క్షయ మధుమేహము, పక్షవాతము, మూర్ఛ, ఉన్మాదము మొదలగు వ్యాధులు అన్ని రోగములకు చివరదశగా వచ్చును. ఇట్టి వ్యాధులందెల్ల జీర్ణావయవములును చిన్న ప్రేగులు మాత్రమేకాక పెద్దప్రేగు, మలాశయము మిక్కిలిగా చెడి

ఉండుట మనము చూచుచున్నాము ఓపిక పట్టి దీర్ఘకాలచికిత్సతో జీర్ణావయవములను తిరిగి ఉజ్జ్వలించుచేసి ప్రేగులు, మలాశయముల యందలి మాంసమును పోగొట్టి అజీర్ణమును మలబద్ధకమును కుదిర్చిన యెడల పైన పేర్కొనిన యయాది వ్యాధులు నెమ్మదిగా అంతరించుట అనుభవైక వేద్యమే



జీర్ణయంత్రము

1 చేడుకట్టు, 2 ఆహారనాళము జీర్ణకోశముతో కలియుచోటు, 3 - 4 పైత్యవాహిక, 5 జీర్ణకోశము ప్రథమాంత్రము కలియుచోటు, 6 ప్రథమాంత్రము, 7 జీర్ణకోశము, 8 మధువాహిక 9 వృక్కము 10 ప్లిహము 11 పెద్దప్రేగు, 12 చిన్నప్రేగులు, 13 క్రిమికీనిపైది లంబిక, దీనికి దిగువగానే చిన్న ప్రేగులలోనుండి పెద్దప్రేగులలోనికి మలము చేరును 14 పురీషనాళము

అందువలననే అసంఖ్యాకములగు రోగములకు మూలకారణమైన మలబద్ధకమును గురించి యిచట కొంచెము ప్రస్తావించెదను. వాగ్భటుడు కూడా నాఽజీర్ణేన విచారజః, సర్వే రోగా మూలశాః' అన్నాడు ఆయుర్వేదములో చెప్పబడిన చికిత్స పోక్రియలలో కూడా చాలా భాగము శోధన కొరకే ఉద్దేశించబడినవి

మనము తినినదెల్ల ఆహారనాళమువెంట జీర్ణకోశములోనికి చేరుకొనును అది అక్కడనున్న జీర్ణరసములతో కలియును ఇంతేకాక ప్రేగులలో గఱకుగా నుండు పొరలున్నవి. జీర్ణకోశమునందు కలిగే సంకోచ, వ్యాకోచముల వలన తినిన ఆహారము బాగుగా పిండికబడును. మరియు కలుపబడును. ఈ రెండు క్రియల వలనను ఆహారము పాకమగును దీనిని జీర్ణాశయము క్రమక్రమముగా ప్రథమాంత్రములోనికి గెంటివేయును అచటనుండి పైత్యరసముతోను, వృక్కములోని మధురరసముతోను కలిసి యింకను బాగుగా పక్వమగును. జీర్ణమండలము నందంతటను వ్యాపించియున్న శోషరసవాహికలయొక్క సన్నని కేశనాళికలలోనికి ఇందుతయారైన అన్నరసము పిండివేయబడును ఈ అన్నసారమునకే రసమనియుపేరు ఇట్లు పిండగా మిగిలిన పిప్పి అంత్రముఖ కవాటముగుండా చిన్న ప్రేవులలోనికి వదలివేయబడును. అచ్చటనది యింకను తీవ్రమైన జీర్ణరసములతో కలియును. చిన్న ప్రేగులలోనుండియును, శోషరసవాహికలు ఆహారసారమును స్వీకరించును, కాగా శేషించిన పిప్పి చిన్న ప్రేగులలోనుండి పెద్ద ప్రేగులోనికి అంత్ర కవాటము ileo caecal valve గుండా పైప్రేగులలోనికి లంబికకు

కొంచెము ఎగువగా చేరుకొనిన అంతట నాపిన్న కిమికి యెడలలి ఎర్రని రసముతో కలిసి ఊర్జముఖముగా నడచి అచటనుండి కుడినుండి ఎడవకు నడచును అచటనుండి ఒకివంపు తిరిగి దిగువకు ధోచుఖాంతము కంట నడచును పెద్దప్రేగులకూడా జీర్ణ రసములు వి. ఆ రసములతో కలిసి శేషించిన పిప్పి పక్వమై అందలి రసము తిరిగి శోష రస వాహికలచే స్వీకరింపబడును ఇంకనూ శేషించిన మలము మలాశయములోనికి పోయి అచటనుండి నెలకరింపబడును మనము తినిన ఆహారపదార్థముల యందు తగినంత పిప్పిపదార్థము లేని యెడల ఆహారముపైనుండి క్రిందకు నడచుట అలభ్యమగును. జీర్ణకోశము, ప్రేగులు మొదలగు వానియందు ఉండవలసిన దానికన్న నెక్కువకాలము

నిలవఉండును. అందది మురిగి ప్రేగులందలి వాటవమును చెడగొట్టును అందువలన మల బద్ధకమేర్పడును ఆహారమందు సోపోయినంత పిప్పి పదార్థ మున్నప్పుడును పిండి, చక్కెర మొదలగు పదార్థములు తిననాసినంతమాత్రానే తినినపుడును, అన్నమునుండి గంజీ, కూరలనుండి అందలిసారము పిండివేయక వానితోనే చేరి యున్నపుడును, ఆహారము ప్రేగులలో నెంతకాలము నిలవఉండవలెనో అంతకాలమే నిలవయుండును మల బద్ధకముండదు అజీర్ణముఉండదు అవసరము మాలిన తిండి తినినపుడును, అవసరములేని పదార్థములు తినినపుడును, ఆకలి వేళ భోజనముచేయనపుడును, ఆకలి లేనపుడు భుజించినను, గూడా జీర్ణకోశ వ్యాధులును, మలకోశవ్యాధులునుకూడా కలుగును

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

ముగ్గులకొట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా

ఇచ్చట ఔషధములు అపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండా యోగ వ్యాయామ వివిధ ప్రక్రియల చికిత్సా విధానములచే పుష, బొగ్గ, ఉబ్బసము, కీడు, మూర్ఛలు, కిచ్చి, మధ్యాత్మము వగయు సుఖివ్యాధి మొదలగు దానవులకు సంకల్పమిందు సమస్త ఔషధములు శారీరిక, మానసికములగు రుగ్మతలు పువారిపడును మరియు స్థూల దీహులు సన్ననివారుగును, దుర్బలశరీరులు బలీష్ఠులుగును, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగును చేయబడుదు. బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును వివరముల కోరువారు రు 0-6-0 పోస్టాల్ షేలు పంపించినచో “ప్రకృతి వైద్య” మను గ్రంథము పంపబడును

ఇండియన్ నాచురోపాత్, బెజవాడ.

ప్రకృతివైద్య ఆంగ్లమాసపత్రిక సరివత్సర చందా రు 1-8-0.

మాదిరి ప్రతి 0-2-0

16 వ సంపుటము 1945 సెప్టెంబరునుండి మొదలు పెట్టబడినది

సైకో పత్రీ

(౪౩౫ మ్)

కల్పితమగు పుక్కిటి పురాణములకన్న ప్రత్యక్షముగా ఉరుగు కథ లే వివరణికి, చూడటానికి చాలా రమ్యముగా ఉంటాయి మనము భావించే దానికి పరిగెదానికి యేమీ సంబంధము లేదుకంటాము దేని కది వేరే అంటాము కొంచెము మార మాలోచిస్తే పైన చెప్పినవాటికి సంబంధమున్నట్లు తోచకపోదు ప్రత్యక్షముగా జరిగిన విషయములను తూ, చా, తప్పకుండా చెప్పటయే ఈ వ్యాసకర్త ముఖ్యోద్దేశము ఈ విషయములో సందేహము ఆవంతయు లేదు సందేహమున్న చదువరులు వ్యాసకర్తతో ప్రకృతి పత్రికా సంపాదకుని ద్వారా ఉత్తర ప్రత్యుత్తరములు జరుపుకొనవచ్చును.

పాఠకలోకమునకు ఉపయోగము కలుగుతుందను అభిప్రాయముతో యీ వ్యాసముల వ్రాస్తున్నాము అననరమనితలచిన ఈచదువరులు సంపాదకునికి వెంటనే తెలియచేస్తే ఈ వాగ్తలకు ఇంతటితో స్వస్తి చెపుతాము.

మొండిరోగమని అన్ని వైద్యాలవారు వదిలి వేసిన అతిమూత్రము సహితము ఎంత తేలికగా కుదిరినదీ ఈ సంకలలో తెలుసుకొందాము ఈమెది గుంటూరుజిల్లా తెనాలి తాలూకా ఉపాధ్యాయుని భార్య వయసు షుమారు 35 సంవత్సరములు. 1941 సంవత్సరము జూన్, జూలై నెలలలో జరిగిందీ కథ

జిహ్వకు, గుహ్యమునకు సంబంధముంటుంది జిహ్వచాపల్యము గుహ్యచాపల్యము తోడుగానే ఉంటాయి ఒకటి ఉంటే రెండవది తప్పకుండా ఉన్నదన్నమాట.

మిగిలిన యన్నిరోగములవలెనే ఆహారవిహారములలోని దోషములవలెనే అతిమూత్రము పుట్టుతుంది వెన్నుమీద లేచిన పుండును రాచపుండు అంటారు ఎదురురొమ్ములమీద లేస్తే రొమ్ములకుంపటంటారు. కుడి-ఎడమల తేడాయేగాని రెండునూ ప్రమాదకరమైనవేను

దేహములో నేటికచోట పుండుపుట్టిగా ఆ భాగము మాత్రమే కల్లినదిని భావించరాదు దేహము మొత్తమంతా చెడే ఉంటుంది ఆ ఒకభాగమునకే చికిత్స చేసి మిగిలిన భాగమునంతనూ అట్టనే ఉంచుట శుద్ధ ఖితి నము

ఈమెకు రాచపుండు పుట్టినది రాజవైద్యాలు భూతవైద్యాలు అన్నీ అయ్యాయి తెనాలిలోని సుప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద, ఆలోపతీ హోమోపతీవైద్యులు బ్రతకదని వదిలివేశారు. చుట్టాలు నిరాశచెందారు యానజ్జీవమ్ తావత్ శిక్షిత్సగదా అని ప్రకృతివైద్యము చేయిద్దామనుకొన్నారు కారులో యెక్కించారు గమ్యస్థానము చేరుతుందో లేదో నని చుట్టాలందరు భయపడ్డారు, కాని అటువంటి దేమీ జరుగలేదు. సుఖముగానే చేరింది కులాసాగా ఉన్నది ఒకవారం గడచి, తరువాత సంభాషణ.

నేను - ఏమమ్మా నీపేరేమిటి ?

రోగి - ప ల

నేను - బాధయెక్కడ ?

రోగి.- వీపుమీద.

నేను, - అక్కడేనా ?

రోగి.- ఒళ్ళంతటా.

నేను, - మంటలు కూడానా ?

రోగి - పో, కూడా

నేను - ఏవేళటప్పుడు ?

రోగి, - రోజులా

నేను - సరే (లేనివాటికన్న మంటలు.

పోట్లు ఉన్నపుండ్లు త్వరితగా నయమవుతాయి)

రోగి - నయమవుతుందా ?

నేను, - తప్పకుండా

రోగి, - వాళ్ళుకాదన్నారే ?

నేను - వాళ్ళకు అంతవరకే తెలుసు

రోగి, - ఎప్పటికీ ?

నేను - నీవు ఎప్పుడనుకుంటే అప్పుడే ?

రోగి - చతురా ?

నేను, - కాదు నిజమే.

రోగి - ఎట్లా ?

నేను - రోగముకలిగితే ఈశిక్ష నాలుగురోజుల పాటుండి పోతుంది మళ్ళీ మామూలు స్థితివస్తుంది. ఆహార విహారములలోని లోపముల వలన ఈ శిక్ష పడుతుంది ఆలోపముల నివారణ రోగముపోతుంది.

రోగి - ఎట్లా ?

నేను - మనసులో కలిగిన కోరికలే భౌతికముగా వ్యక్తమవుతాయి చెడుపనులు చేయకుండా ఉండాలంటే చెడుకోరికలు పుట్టకుండా చూచుకోవాలి ఒకవేళ కలిగినా మనసులోనే బుద్ధి చెప్పకోవాలి ఎవరిరోగాన్ని వారే నయము చేసుకొంటారు. దేహానికి ఆలక్షణమున్నది

త్రోవచెప్పటమే వైద్యునిపని చేయవలసింది రోగియే వైమాటలనమ్మి సరిగా చేశాడా రోగము నయమగుతుంది. లేదా లేదు,

రోగి - ఏంచేయమంటారు?

నేను - జిహ్వను కట్టండి రోగము నయము కాదు మనసును కట్టండి జిహ్వ స్వాధీనముకాదు

రోగి - ఎంతకాలము?

నేను - ఎంతకాలము బ్రతకదలచుకుంటే అంత కాలము?

రోగి - సరే

నేను - ఎట్లా?

రోగి - దేహా కే మోసము వస్తున్నప్పుడు కట్టక యేమిచేస్తాను బ్రతికిఉంటే బలు సాకు తినొచ్చు

ఆమెకు - నలుబదిరోజులకు పుండు మాసింది మూడు నెలలపాటు చికిత్స పొందింది. బ్రతికి ఉన్నంతకాలము వరి అన్నమును తెల్లపంచదారను ఏటవని ప్రమాణము చేసింది. అట్లా జరుగుతోంది

నమ్మకముండి ఆచరించటచేత ప్రకృతి వైద్యులు సహాయము దున్నాడని భావించిన పక్షవాతము, చెవులు ఎట్లాపోయినదీ తెలుపుట అప్రస్తుతము కాదనుకొంటాను. 1944 సంవత్సరము ఫిబ్రవరి నెలలో జరిగిన దీప్తి విశ్వానందరావు వి బడకపోవుటచేత కాగితముమీద వ్రాసి చూపాము వీరిది కృష్ణాజిల్లా గన్నవరము తాలూకా పేరు శిరె కిథ మాత్రము యధాతథాగా జరిగినదేను. అతిశయోక్తియేమీ లేదు.

గుహ్యచాపల్యముచేత ఈ రోగమువచ్చినది. మెదడునకు అనవరమైన రక్తము అందక పోవుటచేత మెదడునకు సంబంధించిన పాంక్షవ పుట్టినది నాడినంతలములో కలిగిన ఉద్రేకమువలన పక్షవాతము వచ్చినది. నడవలే

కుండా పోయినాడు చూతిబాగా వదిలబోయి
నది మాటగొణగుడింది ఈశలో బండి
మీద తీసుకొనివచ్చాడు అప్పుడు పగిన
సంభాషణలు

చెప్పితే వినబడకపోవులచేత ఈ భాగస్వామి
తనూ కాగితముమీద వ్రాసి కనబరచాము
రోగి- నాగజేమిటి ?

నేను- బ్రెయిన్ ఎనేమియూ

రోగి- అంటే ?

నేను- మెదడునకు సంబంధించిన పాంకె

రోగి- ఎందుక వచ్చింది

నేను- మెదడునకు సరిగ్గా రక్తము పోకపోవులు
చేత

రోగి- ఎందుచేత ?

నేను- అతిసంగమమువలన వస్తుంది

రోగి- నిజమేను అసలునయమగుతుందా ?

నేను- తప్పకుండాను

రోగి- ఏమిచేయనుంటారు ?

నేను- నామాటల నమ్మాలి, చెయ్యాలి.

రోగి- తప్పకుండాచేస్తా చెప్పండి.

నేను- ప్రతిజీవీకీ యింద్రియాలకన్న అప్త
మిత్రులు లేరు సిరిసంపదలు అందరికూ
ఉడవు ఇవిలేకనూపోవు వాటిలాభనష్ట
ములు అనుభవించినా అనుభవించక
పోయినా వీటి నష్టమును అనుభవించక
తప్పదు సిరిసంపదలు ఒక విమరొకరికి
రావచ్చును గాని ఈ అవయవాలు
మాత్రము ఎవరివి వారికే ఒకరివి మరొ
కరికి రావు

కన్ను, ముక్కు, చెవి, నోరు, ఇవి పంచేంద్రి
యములు ఈ అవయవములు శక్తిహీనమగుట
వలనగలుగునష్టమును అనుభవించక తప్పదు

పంచేంద్రియములలోన నయనేంద్రియములోని
లోపమువలన గుడ్డితనమువస్తుంది శ్రవణేం
ద్రియములోని లోపమువలన చెవుకవస్తుంది
ఇట్లానే మిగలినవీలు ఈపంచేంద్రియములను
అదుపులోనంచునది మనసు దీనినే జ్ఞానేం
ద్రియ మన్నారు భౌతికముగా వ్యక్తమగు
ప్రతికోరిక ముందుగా మనసునే కలుగు
తుంది

అన్ని తలంపులవలెనే చెడు తలంపుకూడా
ముందుగా మనసులోనే కలుగుతుంది అప్పుడే
బుద్ధిచెప్పుకోవాలి అట్లా చెప్పుకోక యిష్టము
వచ్చినట్లు పోనిస్తే శిక్ష ననుభవించక
తప్పదు.

రోగి- మనసుకు బుద్ధిచెప్పుకోవడ మెట్లా ?

నేను- ఇది చాలా కష్టమైన పనేను ఎంతకష్ట
మనుకొంటున్నామో అంతతేలిక. నీమన
సుకు నీవిచ్చు ఆదేశములబట్టి ఈపని జరు
గుతుంది నీవిచ్చు ఆదేశముల గుణము
లనుబట్టి తలంపుల మంచి చెడులు ఉం
టాయి

రోగి- విశదముగా చెప్పాలి

నేను- చెవుతా.

అందరూస్త్రీలైనప్పటికిని భావనలోని తేడా
వలననే తల్లి, భార్యలూ వేరుచేస్తాము తల్లిని
పూజిస్తాము భార్యతో భోగిస్తాము ఈభావ
ననే సంకల్పమంటాము

రోగి- ఈభావన యెట్లాజరుగుతుంది? మన
సులోనే యేర్పడుతుందా?

నేను- మనసులో కలుగదు మనసునకు నీవి
చ్చుఆదేశముల వలన ఈభావన యేర్పడు
తుంది. చెడు ఆదేశముల అందజేస్తే

చెడ్డగా భావనచేస్తాము మంచి ఆదేశము
 లందచేస్తే మంచిగా భావనజరుగుతుంది
 రోగి- అయితే తలంపుల మంచి చెడులు
 మన స్వాధీనములోనే ఉన్నాయా?
 నేను- తప్పకుండా.
 రోగి- ఎట్లా?
 నేను- స్వీయప్రబోధమువలననే యీ జరుగు
 తుంది. దీనికే ఇంగ్లీషులో ఆటోసజెషన్
 అన్నారు
 రోగి- కేవలము సంకల్పము మాత్రముతోనే
 రోగాలు నయమగుతాయా?

నేను- పోవు ఆచరించాలనీ కూడా మొగ్గుల
 లోనే చెప్పితినిగా
 రోగి- అయితే యేమిచేయ మంటారు?
 నేను- పదితులముల జొన్నపిండిని ఉడకబెట్టి
 40 తులముల వండి వార్చని కూరతో
 తినాలి గిద్దెన తీసిమజ్జిగను వాడవచ్చు
 రోగి ఎంతకాలము పట్టుతుంది.
 నేను- షుమారు పండ్లెండునెలలు పట్టుతుంది
 రోగి- సరే
 ఆ ప్రకారమే చేశాడు రోగము పూర్తిగా
 నయమైంది

స్త్రీల జబ్బులు

మృత్తింటి ఆంజనేయులు

ఋతుసంబంధమైన జబ్బులు ఎందుకువచ్చేదీ
 వాటికి మందువైద్యులు చేయు చికిత్స
 ప్రక్రియను తెలుసుకొందము. వాటి లోప
 ములను పరామర్శింతము

దేహమంతా రోగగ్రస్తమైతే తప్ప ఋతు
 సంబంధమైన జబ్బులు రావు దేహమంతా
 బాగా ఉండిన గర్భాండములకును, గర్భకోశ
 మునకును సంబంధించిన జబ్బులు మాత్రము
 రావు. ఋతురోగములు కలుగుటకు నాలుగు
 కారణములు గలవు.

1. సున్నము తక్కువగుటవలన రావచ్చును.
2. ధైర్యాడ్, మాత్రాపిండ సమాప్త
 గ్రంధులు సరిగా పనిచేయక పోవుటవలన
 రావచ్చును.
3. చిన్నపేగులలో మలము నిలువ ఉండుట
 వలన రావచ్చును.

4. నాడీ సంబంధమైన వ్యాధులవలనను రా
 వచ్చును

ఎముకలలో సున్నముండును. నరములలో
 కూడా సున్నమే ప్రధానముగా నుండును
 పల్ల చిగుళ్ళవెంట చీము, నెత్తురు, వచ్చుట,
 ఉబ్బునము, రికెట్సు, శీయ, జీర్ణాశయములోని
 ఎండు మొదలగునవన్నీ సున్నము తగ్గుటచేత
 వచ్చినవేను. మగవారిలోకి ఇది వారికే
 యీ సున్నము ఎక్కువగా అవసరము

సృష్టితంత్రమంతయు వారితోనే జరుగును
 గాన, ఋతుదినములలోను, గర్భవతిగా
 సున్నపుడును, ప్రసవించిన తరువాతను ఈ
 సున్నముతో నెక్కువగా పనిఉన్నది

స్త్రీజాతిని పురుషజాతినుండి వేరుచేయుటకు
 నీ సున్నమే కారణమని వాదించువారును
 లేకపోలేదు.

ఋతువు ఎదుకు కల గునదీ, యోగకలుకు
నదీ చరిగా చెప్పలేము వీటినిగూర్చి యెవరిక
తోచిన అభిప్రాయములను వారు చెప్పిరిగాని
ఒకటికూడా సమంజసముగా లేదు ఋతు
క్రమము జరుగుటకు సున్నము ఎక్కువగా
ఉపయోగపడుతుండని మాత్రము చెప్పగలము
ఋతువుకు పూర్వము రక్తములోని సున్నపు
భాగము ఎక్కువగా నుండను ఋతువుతో
సున్నము తోడియుతరలోహములను బయటకు
వెడలిపోవుటచే ఋతుదినములలో శ్రీ దేహ
ములోని రక్తములోని సున్నపుభాగము తగ్గి
యుండును.

పుట్టినతరువాత పదిహేను యేండ్లవరకును అవ
యవములు పెరుగును ఎముకలు పెరుగును
ఆహార పదార్థములోని సున్నమును ఎము
కలు తీసికొని పెరుగును ఎముకలు పెరుగుట
ఆగిపోయిన తరువాతనే ఆడువారిలో ఋతు
క్రమము ప్రారంభించును ఋతువు సాగు
నప్పటికి నెముక లన్నియు గట్టిపడును
ఇకను రక్తమునుండి సున్నమును తీసికొనలేవు
యక్సరే సహాయముతో ఋతుక్రమము
ఎప్పుడు సాగునదీ చెప్పు వైద్యవిశారదులు
గలరు.

ఋతుక్రమము అన్ని దేశములలోను ఒకే
విధములో ప్రారంభముకాదు వాతావరణ
ములోని తేడాలతో ఋతుక్రమము హెచ్చు
తగ్గులుగా నుండును ఉష్ణదేశములలో పెం
దలకడనే సాగును సమశీతోష్ణమండలము
లలో కొంచెము ఆలస్యముగా జరుగును
శీతలప్రదేశములలో పదునెనిమిది సంవత్సర
ములకు లోపల జరుగును ఇరువది నాలుగు
సంవత్సరముల వరకును పోవును

సూర్యకిరణములు సున్నమునిూడి తీవ్రముగా
పనిచేయును. అందువలన ఉష్ణ మండలము
లలో నెరపించువారిలో ఋతుక్రమము పెం
దలకడనే సాగును

గర్భవతిగా నున్నప్పుడు ఋతువురాదు ఆ
పోవును ఎందుకంటే బయటకు వచ్చు సున్న
మంతయు కలుగజోవు శిశువుయొక్క యెము
కలను తయారుచేయును ప్రసవమైనతరు
వాత శిశువునకు ఇచ్చు పాలలోనికి చేరు
కొనును

ఇంతకూ చెప్పేదేమంటే దేహములో నిమ
డని సున్నము, తోడి లోహములు ఋతు
రక్తముతో బయటకుపోవును

సున్నము ఇంత ప్రధానమైన లోహముగాన
అవసరమైనంతవరకు ఈ లోహమును వాడ
వలెను. భూమినుండి త్రవ్వబడిన లోహ
ములు రక్తముతో సారూప్యమును పొందవు
సేందిరిక లోహరూపములో సున్నముగల
ఆకుకూరలను, పండ్లను, నిత్యము విధిగా
తినవలెను. ఈ సున్నమును దేహములోగల
వయోగ్రాహి, మూత్రపింక సమీపగ్రాహి
కొద్దిగా తీసికొనును శ్రీలలోని గర్భాండ
ములు ఈ సున్నమును ఎక్కువగా ఉప
యోగించును

ఋతురోగములన్నీ దాదాపుగా సున్నపు
భాగమును సరిచేయుటతోనే పోవును రోగ
గ్రస్తములైన భాగములనేగాక దేహము
మొత్తమున కంతకును చికిత్సచేయవలెను.
ప్రతిమనిషికిని నిత్యమూ 15 గ్రాముల
సున్నము అవసరము

సున్నము అవసరముగదా అని మితిమీరి
సున్నమును తినరాదు ఇట్లాతిన సున్నము

దేహమునకు ఉపయోగించకపోవుటయే గాక అవకారమును చేయును. అజీర్ణముతో బాధ పడువారును, చిన్న పేగులకు సంబంధించిన జబ్బులు గలవారును, నాడీవ్యాధులతో బాధ పడువారును సున్నము స్రావణముగాగల పదార్థమును తినకుండుటయే మంచిది.

మనము తినిన పదార్థమంతయు మొదట రసముగా మారి తరువాత రెండవధాతువుగు రక్తమగును ఈ రక్తములోని సున్నము సరములలోనికి నెట్లుచేరునది చెప్పలేముగాని సూర్యరశ్మి యందుకు బాగా తోడ్పడుతుందని చెప్పగలము. ఈ చిన్నఉదాహరణ వలన సూర్యరశ్మి యెంత అవసరమో తెలియు గలదు.

మామూలుగా పెరుగు పచ్చికలోని కొద్ది భాగముమీద సూర్యరశ్మి తగ్గలకుండునట్లు ఒక అట్టముక్కును ఉంచవలెను మిగిలిన పచ్చికభాగమున కంతకుకూ అందు పోషక పదార్థమే ఈ మూతవేయబడిన పచ్చికకును అందునగాని సూర్యరశ్మి లేకపోవుటవలన ఈ పచ్చిక పాలిపోయి చనిపోవుచు సూర్యరశ్మి తగలని మనుజుల గతికూడా ఇట్లనే ఉండును.

సున్నము తగ్గిపోవుటచేత రోగములతో బాధ పడువారి నందరినీ సూర్యరశ్మిలో భరించక గీనంతవరకూ త్రిప్పినంతనే ఈ రోగము లన్నీపోవుచు

రక్తస్రావము సరిగాలేనివారే ఈ ఋతు రోగములతో నెక్కువ బాధపడుచుండుదురు. నాగరికతకు అలవాడిన వీనియవతులలో నూటికి డెబ్బది ఆయిదుమంది ఋతు రోగములతో బాధపడుచున్నారు ఈజనాభాలోనే గాక రాబోవు సంతతివారికినీ ఈ రోగములేగాక వీటికి సంబంధించిన ఇతర రోగములును వచ్చును. ఈతరమువారిని ఈ బాధలనుండి కాపాడిన రాబోవు తరముల వారిని కూడా కాపాడినవారమగుదుము

దేహముయొక్క యశావనము, లాఘవము, సౌందర్యము, అందచంగములు నిలిచి ఉండవలెనంటే సున్నపుభాగమును తగ్గకుండా చూడాలి

సున్నపుభాగము తగ్గుటచేత అందచందములు పోయి, సుసలితనము పెంపొందడనే దాపురించును జరత్వలక్షణములు కనపడకుండా యెన్ని శోషణ, క్రిమిలు రాచినను ఉపయోగము ఉండకపోవుటయేగాక చర్మములోని మార్గము లోపించును.

ప్రకృతి వైద్య గ్రంథ మాల

అంధా, అంధ, హింపీ భాషలలో దొరకును, ఈగ్రంథములు కొలది ప్రతులు మాత్రమే అమృతమునకు నున్నవి వానిని ప్రకృతి చందాదారులకు మాత్రమే పంప మాకు బాధ్యతగలదు వారికైనను వెంటనే అర్ధరవ్వకున్న గ్రంథములు అయిపోయినచో పంపజాలకుండుము అయిపోయిన గ్రంథములను కాగితం కిడుపువల్ల ఇంతలో అచ్చువేయలేకపోకచ్చును అమూల్యమైన ఈగ్రంథనిక్షేపమును సేసరించి కాపాడుకొని తర్వాతమున ఆరోగ్య భాగ్యము నభివృద్ధి చేసికొనగోరువారు వెంటనే అర్ధరవ్వవలెను అలసించిన ఆశాభంగము కల్గున

గ్రంథముల పట్టికకు వ్రాయుడు'

మేనేజరు ప్రకృతి బెజవాడ,

జౌషధములు, శస్త్రచికిత్సలు - వానివలన కలుగు

దుష్ఫలితములు, అనర్థకములు

హెసీ లిండ్రహారు, యం, డి,

మందులతో అణచివేయుటకులన రోగములు ఎక్కువగు చున్నవి ఇప్పుడు ఆములులోనున్న మందు వైద్యమంతా తరుణరోగములను మందులతో అణచివేయుచున్నది మా వైద్యమిత్రులు పైఅభిప్రాయమును కాదనవచ్చును వారి వైద్యప్రక్రియలుకూడా రోగములను అణచి వేయుటేగాక, రోగనిర్మూలమునకే సాయపడునని చెప్పవచ్చును కాని వాడుకలో మాత్రము మాటలు సత్యములుగా కనబడుటలేదు పాదరసము మొదలగు లోహములతో తయారు కాబడిన మందులన్నియు చర్మ రోగముల నణచివేయును కాయలుకంతులు, గ్రంథులు మొదలగువాని ద్వారా మలినపదార్థము నంతను ప్రకృతి ఒయటకు నెట్టివేయును ఇట్లు బయటకు నెట్టుట వలన పడిన త్రోవలను రస, విష, పాషాణాదులతో తయారు కాబడిన మందులతో పూసివేస్తాము పైపూతలవలన ఈ త్రోవ లన్నియు మూసికొని పోవును

డాక్టరు లిల్లి ఆను ప్రభుత్వరాసాయనికవేత్త జలబు మొదలగు సామాన్య జబ్బులకు ఉపయోగించు అనేక మందులను చెప్పినాడా వాటిలో కొన్ని మత్తును కలిగించే మందులు, మరికొన్ని ఉద్రేకమును కలిగించు మందులు, ఈ మందులన్నియు ఊపిరితిత్తులను, నాసికారంధ్రములను తమ స్వధర్మమునందు ఆసమర్థములుగా చేయును బయటకు రాక లోపలనే నిలచిపోయి రోగపదార్థమంతా శ్వాసనాళికలను, ఊపిరి తీత్తులను, జీర్ణమండలమును, మలకోశమును, మూత్రకోశమును ఇబ్బంది పరచును బయటకుపోవు త్రోవలను మూసి వేయుటచే ఈ మలిన పదార్థమంతయు రక్తముతో కలిసిపోవును ఇట్లా రక్తముతో కలిసి పోయినపుడు కలిగే హానియేగాక మందులలో ఉండే స్వతస్సిద్ధమైన విషములతో రోగములు మరింత తీవ్రమగును

శస్త్రచికిత్సవలన కలిగే యిబ్బందులను చెప్పనలవియే కాదు ఆమాశయములో మంటలు పుట్టినాయని దానిని తొలగించవచ్చును టూన్సిల్స్లో మురికి చేసినదని వాటిని కత్తెరవేయవచ్చు ఈ రెండూ శేలికపనులే రోగముకూడా వెంటనే నయమైనట్లు బయటకు కనపడుతుంది

ప్రకృతి సహజమైన మార్గములతో రోగపదార్థమును బయటకు పంపి ఆరోగ్యమును పొందుటకు నెక్కువ కాలము పట్టవచ్చును, ఎక్కువకాలము పట్టినని విషము విక్రింగుట ఎట్లా అయిక్తమో విషయజ్ఞులు గ్రహింపక పోరు బహిష్కరణక్రియకును, శస్త్రచికిత్సకును, నెట్టి సంబంధమూ లేదు రెండునూ వేరువేరు మార్గములే శస్త్రచికిత్స రోగపదార్థమును బయటకు పంపుటకు సాయపడదు రోగమునకు మూలకారణమును కనుగొనక, బయట కగుపడు కంతులను, గ్రంథులను శస్త్రములతో కోసివేయుదురు బయటకు వచ్చు త్రోవలు మూయబడుటచే ఈ రోగపదార్థము బయటకు త్రోయలేక, బలహీనమైన అవయవములలో చేరును వాటిని బాధించును మామూలు ఆరోగ్యముకూడాచెడిపోవును ప్రధాన అవయవములను అపరేషను చేయించుకొనిన వారందరును దాదాపుగా పడేండ్లలోపులనే యమదర్శనము చేయుచున్నారు ఇవి మా చికిత్సాలయ లెక్కలను బట్టి చెప్పుచున్న మాటలుగాని గాలికబుర్లుగావు పోనీ అపరేషను చేయించుకొనినతరువాత ఆరోగ్యవంతులైనారాఅంటే అదీలేదు ఈ విషయాన్ని ఎక్కువవైద్యులేగాక ను ప్రసిద్ధఅంగముందు వైద్యులు ఒప్పుకొన్నదే రోగముల అణచిపెట్టినందువలన కలిగే ఫలితములను, నేరోగముల నేమందులతో అణచిపెట్టితే యేరోగాలు వచ్చేవీ తెలుసుకొందాము

అతిసారమును నల్లమందు ద్రావకముతోగాని మత్తు మందులచేగాని ఆపివేస్తే పేగులలోని క్రిమిచలనము స్తంభించిపోవును ఈమందులనే నిరంతరము సేవిస్తూ ఉంటే శాశ్వతమైన మలబద్ధకము ఏర్పడుతుంది

కొఱుకు, సవాయి, పచ్చనెగ మొదలగు సుఖసంకటములను సావీరము, అయిడోఫారము, పాదరసము, గంధకము మొదలగువానితో తయారు కాబడిన మందులతో అణచివేస్తే రోగపదార్థము బయటకు వెళ్ళిపోక లోపలనే నిలవఉండి క్రొత్తరోగాలను కలుగజేస్తుంది

మంటలు పుట్టించని మందులు, కుళ్ళును పుట్టించని మందులు, ఒళ్ళు తెలియకుండా చేసేమందులు, హుషారును పుట్టించేమందులు జ్వరాలను అణచిపెట్టుటానికే ఉపయోగిస్తాయిగాని రోగకారణమును నిర్మూలించలేవు.

కొస్త్రువే తల్లూ, వారి పుస్తుకములూ యీమందుల గూర్చి యేమేమో అంతూపోతూ లేకుండా చెపుతారు ఒకమాత్రం వేసుకొంటే యెంత జ్వరమైనా హరించి పోతుందంటారు రోగాన్ని హరించినా హరించకపోయినా పాత్రాన్ని మాత్రము తప్పకుండా చివరకు హరిస్తుంది.

నరాలు బలహీనముగా ఉండటమును, విద్రావటమును, చెప్పనలవిగాని మనోబాధలను మాన్వేమందులు చాలాగలవు ఈ మత్తుమందులన్నీ యేమిచేస్తాయంటే బాధగా ఉన్నదని మనబుద్ధికి తోచకుండానే చేస్తేస్తవి అప్పటికిమాత్రం కల్లుత్రాగినవాని మాదిరిగా హాయిగా నున్నదని గంతులు వేస్తాం తరువాతగా వీరిపాట్లు ఈ మందులన్నీ నాడీమండలమును స్తంభింపచేయుటకే ఉపయోగపడును

మార్పులురాకుండా ఉండగలందులకు బ్రోమిన్ యింజక్షనుల నిస్తారు మత్తును కలిగించు మందులలో బ్రోమిన్ ఒకటి. ఈమత్తుమందులు బాధ ఉన్నదనేజ్ఞానము కూడా లేకుండా చేస్తాయి బాధమాత్రము అట్లాగనే ఉంటుంది ఈ ఇంజక్షనులే నిరంతరము చేయించుకుంటూఉంటే పక్షవాతము వస్తుంది త్వరలోనే ముదుసలు రైపోతారు చిత్తమేమంటే ఎంతదబ్బునరోగాన్ని నయముచేస్తే అంత ఘనవైద్యుడని ప్రతీతి లోపల జరిగే గ్రంథమంతా రోగికి అక్కరలేదు వైద్యునికి అక్కరలేదు.

సున్నితమైన ప్రదేశముగుండా రోగపదార్థము త్వరగా బయటకువస్తుంది ముఖమునకు గాలి యెండలు యెక్కువగా తగులుటచే రోగపదార్థము అచ్చటనుండి యెక్కువగా వస్తుంది తలనుండి (అనగా పుర్రెనుండికూడా) యెక్కువగా వచ్చుటకద్దు. ఇవే పేసుకొంటున్నాడు, చుండు, బొచ్చు రాలిపోవడము. బయటకు పోవు మురికిని లోపలనే అణచిపెట్టరాదు తలలోనే పేరుకొనునట్లు చేయరాదు. వీటి పర్యవసావమే నిగనిగలాడే ఒట్టతలు. విషాలు పుట్టకుండా చూడాలిగానీ పుట్టిన విషాన్ని అణచివేస్తే యేమి ప్రయోజనములేదు. కొత్తరూపాలతో బయటకు వస్తాయి నిరంతరము బుర్రకురాచిన మంధులవలన బుద్ధిమాంద్యముగాని, తల దిమ్మగాని, మతిభ్రమణముగాని, చెవుడుగాని, గుడ్డిగాని పుట్టి వచ్చిందంటే మనమేమీ అశ్చర్యపడవలసిన పనిలేదు

మామూలుగా తలలోనుండే యీపి, పేలు, మలిన పదార్థముంటేనేగాని పుట్టవు. ఈ మలిన పదార్థమే వాటికి

ఆహారము మామూలు మార్గాలద్వారా యెప్పుడైతే రోగపదార్థము బయటకు వెళ్లిపోతుందో అప్పుడే యీపి పేలు మాయమవుతాయి ఆహారమే తక్కువే నశించక యేమవుతవి ఇదిన్నీ 'బిచ్చా పుమైకో'జిమా' సిద్ధాంతమేగాని మరేమీగాదు మాచికిత్సలయమునకు వచ్చిన చాలా మందికి నివారణ కాలములో నీ యీపి, పేలు మొదలగు పరాన్నభుక్తులు తలస్థమైనాయి సబ్బు నీటినినా వాడక శుభ్రమైన చిన్నీటిని రాచి దువ్వెనతో దువ్వించెడివారము పేలు వచ్చిన తొవనే పోయేవి. ఈపరాన్న భుక్తులు పుట్టుటకు ముందు వారికి జబ్బులుచేసి ఉండాలి, రస, గంధ కాదులతో వాటిని నయముచేసి ఉండాలి ఒట్టినీటతో పోయే దానికి చాలా మందులతో నెంత గ్రంథం జరుపుతున్నారో? మనమేమో రోగము నయమైనదని సంతోషపడు తూంటాము లోపలేమో యింత గ్రంథము జరుగుతుంది యీ వ్రాతలుచూచి మామందు వైద్యమిత్రులు చాల హంగామా చేశారు చాలా కోపముకూడా వచ్చింది ఏమిచేస్తాను మరి నిజం చెప్పక తప్పిందికాదు మాచికిత్సలయములో జరిగిన ఒకామె చరిత్రను చెబుతాను ఆమె భాగ్యవంతురాలు చాలా దర్జాగా కాలము గడిపినది ఆరోగ్యము బాగా ఉన్నంతవరకు గడచిపోయినాయి రోజులు రోగము వచ్చింది చికిత్సార్థమై మా ఆసుపత్రికి వచ్చింది ఆసుపత్రిలో గాలీ, వెలుతురు ధారాళముగా వచ్చు ఒక గదిని ఆమెకు ప్రత్యేకించాము సహజస్నానము నాలుగు వారాల పాటు చేసింది ఇకను బయలుదేరింది లోపలి సరుకల్లా దీన్ని చూచి గాభరాపడింది ఈ పుస్తుకములోని యీ భాగమునూ, ఆమెరోగవర్ణయ ఒట్టికను చూపిన తరువాత తృప్తిపడింది కనీసకను పరిక్ష చేస్తే గజ్జి, తీట, చుండు, చీడ మొదలగునవి కలిగినట్లునూ, వాటిని మందులతో అణచివేసినట్లునూ అనాడే మాకు కనపడింది మేము అప్పుడు వ్యాసి ఉంచిన వ్యాతలను ఆమెకు ఇప్పుడు చూపించినాము నిజము తెలిసిన తరువాత ఖంగారేమీలేదు ఇవి రెండు మూడు వారాల పాటుండి వాటంతటవియ్యే అంతరించాయి వీటికి మేము చేసినదల్లా చిన్నీళ్ళను రాయటము దువ్వటము. రోగపదార్థములో సూక్ష్మ జీవులెట్లు పుట్టునో, అట్లనే వంశాను గతముగా వచ్చి రోగప్రవణతవలన గజ్జి, తీట చీడ, చుండు, తామర మొదలగునవన్ని సంపాద్యమగుతాయి.

శిశువ్యాధుల నణచివేయుట- శిశువులు నిరంతరము ఆకుకొనుచుండుటచే వారిలో ధాతుశక్తి బాగా ఉండును పొంగు మొలగు తగుణవ్యాధులు వారికి తగుచుగా వచ్చుచుండును త్వరగానే నయమగును పెద్దలకు అంతత్వరగా రానూరావు వచ్చినా అంతత్వరగా నయమూకావు టీకాలువేసిన పిల్లలందరును పుండ్లతో బాధ పడుతూనే ఉంటారు వాటిలో ధాతుశక్తి బాగా ఉండుటచే టీకాఽఽముని విషాన్ని బయటనెట్టుటకు ప్రకృతి ప్రయత్నము చేస్తుంది టీకాలు వేసినతరువాత రెండుమూడునెలలకు చీడ పట్టుకున్నదా అంటే వదలి పెట్టను తూ చేతులు పుచ్చిపోతాయి ఈ చీడద్వారా బయటకువచ్చు మురికినంతను పూతలద్వారా లోపలనే నెట్టివేస్తాము, హరితికర్పూరమును కొబ్బరినూనెలో కలిపియు, మెలతుత్తిమును మంచి గంధముతో కలిపియు రాస్తూక వీటివలననే మూఁచులు, భద్రనాట్యము ముదిరితే క్షయరోగము వచ్చిందంటే మన కేమిఆశ్చర్య పడనక్కరలేదు

పిల్లలకు మామూలుగా వచ్చు దవడబిళ్ళలు, సర్పి, మాంససంతానిక, షేదోమజ్జాగత జ్వరములను ఆభ్యంతర పెట్టక పోనిస్తే లోపల పేరుకొనిన సరుకుఅంతా ఖాళీ అగుతుంది మరికి బయటకు వచ్చుటకు సాయము చేయక పోగా ఆభ్యంతరపెట్టుటచే మరింత తీవ్రరూపముతో బయటకు వస్తాయి లేదా లోపలనే కూర్చొని ప్రధానావయవములలో పేరుకొంటుంది. లోపల చేరినదొంగ ఊరుకొంటాడా మరి ప్రధానావయవముల తినేస్తాడు ఊపిరితిత్తులలో చేరితే క్షయ, ఉబ్బసము రావచ్చు యకృత్తులో నిలవకంటే పైత్యకోశవృణము పుట్టవచ్చు క్రిమికలో దూరితే ఆమాశయవృణము కలుగవచ్చు మూత్రపిండములలో నిలబడిందాఅంటే మూతాశ్మరి లాలామేహము, శిలామేహము మొదలగునవన్ని రావచ్చు అదేమిటి, యిదేమిటి లెక్కలేనన్ని మూత్రవ్యాధులు కలుగవచ్చు ఇంతవరకు సృత్యక్షరోగాలగుర్చి చెప్పకొన్నాము వీటినుండి పరోక్షరోగాలకూడా రావచ్చు సామాన్యజ్ఞానముకలవారందరకు ఈరోగాలు ఈకారణములచేత వచ్చుచున్నవని తెలిసినా శాస్త్రజ్ఞులకు మాత్రము అంతర్యణముల పుట్టు పూర్వోత్తరములు తెలియలేదట ఎంతవిచిత్రము!

ప్రకృతిగోత్రీకుల ఆభిప్రాయములతో మనకేమీ పనిలేదు సుప్రసిద్ధమైన డైయ్యుడు డాక్టరు నికాలస్ నేన్ వృణకోగకారణమునూ, రోగనిర్ణయమునుగూర్చి ఏమి

చెప్పాడో తెలుసుకొందాము శాస్త్రమును గుడ్డిగా నారాధించువారు, నమ్మువారు యీ విషయమైనా గ్రహించురుగాక ప్రపంచయాత్ర ముగించుకొని, చికాగోలోని పత్రికాప్రతినిధులతో జరిగిన సంభాషణనుండి యీ భాగమును నెత్తి వ్రాయుచున్నాను

విగించి కట్టుటవలన కలిగిన ఫలితములు

మితిమిక్కిలితినడం, నాయకట్టుడమే

వృణమునకు కారణము

అఫ్రికా ఖండమంతనూ తిరిగవచ్చాను, అనేక విషయములను గ్రహించితిని నవనాగరికులలోనే అంతర్వృణములు ఎక్కువనియు, మోటువారిలో నివి లేనేలేవనియు తెలుసుకొన్నాను

ఈ భయంకరవ్యాధిని గూర్చి చాల కొద్దిమందికే బాగా తెలుసును అందులో నేనొక్కడను ఈ రోగము ప్రారంభ దశలోనే శస్త్రచికిత్సతో కదురుతుంది రోగము ముదిరితే కత్తికూడా యేమీ చేయలేదు అందువలన రోగము రాకుండా కాపాడుకోవడమే మంచిది ఎట్లాగంటే ఆహారమును, విహారమును నియమించుకోవడము

మూర్ఖ అపస్మారము, ఉన్మాదము మొదలగు రోగములవలె నిదికూడా నవనాగరికులకే వస్తుంది ఉష్ణదేశములలో ఉండి, చలిదేశములలో లేదా అంటే అదీకాదు శీతోష్ణములకును, దీనికిని నెట్టి సంబంధము లేదు శీతోష్ణముల మార్పు ఈ రోగమును నయము చేయకేవు

మితిమీరి తినడమువల్లనే వ్రణములు

పుట్టుచున్నవి

మానవులు తమ అలవాట్లను చాలా వరకు మార్పుకోవాలి ముఖ్యంగా పొట్టుకు తినడములోనూ, దుస్తుల ధరించడములోనూ ఎంత త్వరగా తమ అలవాట్లను మార్పుకొందురో అంత త్వరగా రోగవిముక్తులగుదురు పెద్దలకుండే అలవాటే పిల్లలకు వస్తాయి నయము చేసికొనుటకు తెలియదు కాబట్టి రాకుండానే చూచుకొనుట యుక్తము ప్రకృతికి అనుగుణముగా పిల్లల పెంచామా అంటే యీ పాపిష్ఠిరోగాలూ రానేరావు జీర్ణక్రియ బాగుండి, మరినపదార్థములు ఎప్పుటికప్పుడు, జడలిపోతుంటే నరములు బలవంతముగా

ఉంటుంది నరములు బలహీనమైతే రోగమురానేరదు వచ్చినా త్వరగానే నయముచేయవచ్చు ఇదివరకే రోగ పదార్థము సంక్రమించినదని భయపడేవాళ్ళు ఆహార విహార నియమములతో నయముచేసుకోవచ్చు శుచిగా ఉండాలి చుట్టూ గుట మానాలి దుస్తుల బిగించి కట్టరాదు

ఆఫ్రికా ఖండము తూర్పు తీరమున ప్రయాణముచేసి, అఖండవాసులగూర్చి చాలా చేర్చుకొన్నాను ప్రయాణము చాలా బాగున్నది ఆఫ్రికాఖండ వాసులందరూ ఒకటే రకంగా ఉంటారు నీగ్రో యొక్కడకు పోయినా ఒకటే అందరూ మోటువారే దేశమధ్య భాగమందు - రు చక్కగా ఉంటారు తీరములందు వారు స్తబ్దులు

చికలాంగులు, ఉన్యాదులు వారిలో లేనేలేరు అంతర్వజములతో బాధపడేవారు మచ్చునకైనా కానరాదు ఈ బాధలన్నియు నాగరికులలోనే ఉన్నవి

వారిలో చాలామంది శాకాహారులు ఉత్తర భాగము నందుండు ఎస్కిమోలు మాంశాసనులు వీరందరూ కావలసినంతవరకే తింటారుగాని యెప్పుడూ యెక్కువ తినరు అందువలననే వారికి రోగాలురావు ఏ ప్రదేశములో నివసించేవారు ఎక్కువగా తింటాలో ఆ ప్రదేశములోనే రోగాలు యెక్కువగా ఉంటాయి

నవనాగరికులలో నుండే చాలా రోగాలు ఎస్కిమోలలో లేవు ఊయ రోగము మచ్చునకైనా కానరాదు తెల్లజాతుల సంపర్కము ఎక్కడైతే ఉన్నదో అక్కడల్లా ఊయ రోగమున్నదన్నమాటే ఇచ్చట చలి జ్వరము మాత్రము తీవ్రముగా ఉన్నది తూర్పు తీరము తాయది ఉన్నది

పరిగడుపునే రక్త్రాసులక్విన్సెను నిమృతసముతో సేవిం చెడివాడను అందువలన నేను చలిజ్వరముతో బాధపడకుండా తప్పించుకొన్నాను

సమీక్ష - డాక్టరు సేన్ 2-1-1908 తేదీన చనిపోయినాడు తిరిగి వచ్చిన తరువాత డాక్టరుగాను బాగుండలేదని కొండలలో తిరగడమువలన ఆరోగ్యము చెడిపోయి ఆ కాలమృత్యువును పొందినాడని పత్రికలన్నీ చెబుతున్నాయి నిజము చెప్పాలంటే ప్రయాణ బడలికకన్న క్విన్సెనే డాక్టరుగారి పాపాన్ని హరించింది

తరుణరోగాలను త్రొక్కిపెడితే కాలిక రోగాలగుతవి

ప్రకృతి సహజముగా జీవనము చేయుట అలవరచుకొన్నామా అంటే అన్ని రోగాలు అంతరిస్తాయి ప్రకృతి నియమములను ఉల్లంఘించుట వలననే యిన్ని రోగాలు వస్తున్నాయి నేటి నాగరికత జీవిత పంథాలను మార్చినది సరయైన నాగరికత బుద్ధి వికాసమునకును ఆత్మోపలక్షికిని సాయపడాలి డా సెన్ చెప్పినట్లు మాంసమును, ఎక్కువగా తినడము, టీ, కాఫీ, సారాయిలను సేవించడము భయము, కోపము, ఆగుర్దొం, యింద్రీయ లాల్యము, కృత్రిమాహారసేవనము, విష వాయువుల పీల్చడము మొదలగునవన్నికూడా జాతినీ, దేశాన్ని, నాశనము చేసినవి ఇవన్నీ నాగరిక తాఫలితములే అనాదినుండి ప్రకృతి వైద్యులు ఈ విషయాన్ని హెచ్చరిస్తూనే ఉన్నారు చలి వేడిదేశాలలో తిరిగివచ్చిన డా సెన్ యీ విషయాన్ని చెప్పాడు ఎట్లా జీవిస్తే అంతర్వృణాలు రాకుండా ఉండేదీ చెప్పాడు మనతాతలు ప్రకృతి మాత్రమునకు అనుకూలముగా జీవించుటచేతనే హృద్రోగములు అగ్ని మాంద్యము, పిచ్చి, ఉన్యాదము, మనోదార్బల్యము, గగనభీతి పక్షవాతియు వారినేమీ చేయలేక పోయినవి ప్రకృతి నియమముల నతిక్రమించుటచేతనే నేటి నవనాగరికు లందరూ వీటితో బాధపడుచున్నారు నాగరికులలో ఉండే ప్రసవవేదనలు మోటువారిలో మచ్చునకైనా లేవని డా సెన్ చెప్పాల్సింది ఒక్కవిషయమును మాత్రము ఈ వైద్యశేఖరుడు మరచినాడు తరుణరోగాలను త్రొక్కిపెట్టుట చేతనే కాలిక రోగాలన్ని త్వరగా వృద్ధి పొందుతున్నవి. విషాపధముల ప్రయోగించియు, శస్త్రచికిత్సల చేయుటవలననే యివన్నీ వస్తున్నాయనికూడా చెప్పాల్సింది.

కృత్రిమాహారములకు అలవాటుపడితే ధాతుశక్తి తగ్గిపోతుంది ధాతుశక్తి తగ్గిపోతే దేహములో తయారై బయటకు వెడలిపోవలసిన మలములు బయటకు పోకలోపలనే పేరుకొనిపోవును ఇట్లు పేరుకొనుటచే బహిష్కార్యవయవములు అనగా చర్మము, మలకోశము, మూత్రపిండములు, ఊపిరితిత్తులు సరిగా పనిచేయవు వీటిలో నే ఒకటైనా పనిచేయుచుండినవో

పని యొక్క వగుటవలన అదికూడా చెడిపోతుంది ఎప్పుడైతే పైద్యారముల నాలుగు కట్టుడి పోతవో అప్పుడు లోపలి రోగి పదార్థమును బయటకు నెట్టుటకు ప్రకృతి మరొక మార్గమును వెదుకును, కేనియెడల యీమురుగుతో మనమే నాశనమైపోతాము ఇట్లా బయటకు వచ్చినవే జలుబు చర్మవ్యాధులు అతిసారము, కంతులు పుండ్లు, చెమట యొక్కవగా పోయుట, మూలవ్యాధి మొదలగు నసంఖ్యానమైన వ్యాధులన్నీ

చర్మమద్వారా బయటకువచ్చు మలినములను రసము, గంధకముల పూతల లోపలను నెట్టివేయవచ్చు జ్వరము రక్తాభివ్యందము ఒక్క తడవతోనే మళ్ళీ రాకుండా పోవచ్చు డాక్టరుగారి ప్రతాపమును రోగి వేశోశ్య పొగడవచ్చు అయితే లోప జరిగే గ్రంథమేమిటి? నేను పెళ్ళిపోతానో అన్న మురికినంతను లోపలనే నిర్బంధించినామన్నమాట ఈ మురికినన్న యెట్లా నిరోధించటము? తీవ్రమైన విషములతో అణచివేయుట, ప్రకృతి అప్పుడు యేమి చేస్తున్నదని మీరడుగవచ్చు

కొద్దిమూరికే దేహములలో ఉండగూడదని పుండ్లద్వారా బయటకు నెట్టివేసే ప్రకృతి అంతకన్న నెక్కువమూరికి వస్తే యూరుకుంటు దామరి దాన్నీ నెట్టుటకు ప్రయత్నముచేస్తుంది వెనుకటి చిన్న పోట్లాటను వదలిపెట్టి యావచ్చుక్కితో కొత్తమూరికిని బయటకు నెట్టుతుంది ఎప్పుడైతే రోగము స్వాధీనమునకు రాడో వైద్యుడు మామైనమందుల పోస్తాడు ధాతుశక్తి బాగా ఉంటే త్వరగా యెదురుతిరుగుతుంది వైద్యుడు మరింత తీవ్రమైన మందులవాడుతాడు సాధారణముగా వైద్యుడిదే పైచేయిఅవుతుంది ధాతుశక్తి యీ విషముల బయటకు నెట్టలేక ఊరుకొంటుంది ఇప్పటికి లోపల రెండు విషాలు చేరినాయి ఒకటి రోగనికి కారణమైన విషము రెండు మందులలోని విషము ఈదేహములో రెండే విషాలు ఉన్నదీ లేనిదీ కంటిని చూస్తే బాగా తెలుస్తుంది ధాతుశక్తి ఒకింత బలండుట తోడనే రోగి పదార్థమును బయటకు నెట్టుటకు ప్రకృతి మళ్ళీ ప్రయత్నము చేస్తుంది వెనుకటి త్రోవరావచ్చు లేదా మరొక త్రోవనైనా రావచ్చు రోగము తిరగ పెట్టినదని ఘాతైన మందుల పోస్తాము కాబట్టిరెండో తడవకూడా ప్రకృతి వెనుకడుగువేస్తుంది ఇట్లా అనేక పర్యాయములు ప్రయత్నాలు జరుగుతాయి అన్ని తడ

వలు మందులతో అణచివేస్తారు చివరకు తలైనా యెత్తిలేకుండా పోతుంది రోగి పదార్థమును తిరుణ రోగములుగా బయటకు నెట్టలేకపోయింది ప్రకృతి ఇదే కాలిక రోగమునకు ప్రారంభము ఈ కాలిక రోగా లేమి కుదరవంటారు మందువైద్యులు జన్మావధివాటితో తీసికోవలెనంటారు క్రమేపి పోతుందంటారు (అర్థాత్ పోదన్నమాట)

రోగాలు రాకుండాను, వచ్చినతరువాతను, మానవజాతిని కాపాడుటకు మందువైద్య శ్రేఖరులు పెక్కుమందులను కనిపెట్టారు శత్రుములు, యక్ష్మరే, రసములు, టీకాలు ఈసంచకట్టులోనివే మందులతోబాటు రోగాలు కూడా యొక్కువైనాయి నరాల బలహీనత, పిచ్చి, గగనభితి త్వర, ఉబ్బసము, సుఖసంకటాలు, ఆగ్ని మాంద్యము, మొదలగుదుర్భర రోగాలన్నీ యిట్లావచ్చినవే తరుణరోగాలను విషాబద్ధములతోను, శత్రుములతోను, అణచివేయుటచేతనే కాలిక రోగాలు పుట్టుతున్నాయన్నమాటను డాక్టరు సేన్ విస్మరించాడు ప్రకృతివైద్యమును మనసులో ఉంచుకొని తన ఆనుభవముల పరిశీలిస్తే యొక్కడ మందులవాపులు ఎక్కువగా ఉన్నాయో అక్కడే రోగా లెక్కువని యీ వైద్యశ్రేఖరుడే చెప్పినాడు పై విషయాలు అతిశయోక్తులని మీకు తోచవచ్చు మా చికిత్సాలయములో జరిగిన విషయాలు చెపితే తూపై వాక్యములు నిజమనిమీకే తెలుస్తుంది

మామూలుగా అనుకొనునట్లు పక్షవాతము కాళ్ళూ చేతులూ చచ్చుపడుట, మొదలగు నవన్నీ సుఖరోగాలను రెండు మూడు తరమలనాడు అణచి పెట్టుటచే వచ్చిన వ్యాధులుగావు సుఖసంకటాలను నయము చేయుటకు వాడిన పాదరసము వలననే యివన్నీ వచ్చినాయి పాదరసము, అయిడోఫారము వాడకపోతే పైన చెప్పిన మేరోగాన్నైనా అరు నెలలలోనే నయముచేయవచ్చు రోగాన్నేమీ మట్టుకోకుండా, మలినపదార్థముల బయటకు నెట్టుటకు ప్రకృతికి సాయముచేస్తే తుక్కుతగల పెట్టడానికి నిప్పు అవసరమేగాని, యిల్లు ముట్టుకోకుండా చూడాలిగా ప్రకృతి వైద్యసద్గతులతో నయం చేయుట మొదల పెట్టితే యీ రోగమే కాకుండా తరతరాల నుండి రక్తములో జీర్ణించి పోయిన సరకంతా బయటపడుతుంది. నయమైన తరువాత రక్తము, నరములు శుభ్రమగుతవి,

అవినీతిగా పోలేగదా సుఖసంకటాలు కలిగేదని మీ రడుగవచ్చును నీతి, అవినీతులతో మన కిప్పుడు సంబంధములేదు వచ్చిన రోగాన్ని యెట్లాపోగొట్టు కోవడమా అనేమనము చూడాలి మొదటికే మోసముతెచ్చే ప్రక్రియను గూడా మనము ప్రయోగించరాదు ప్రాణానికి మోసమువస్తే వైద్యమెవరికి? ఉన్నవస్తువును బాగు చేయాలిగాని మందులుపోస్తే మరింత అధ్వాన్నమవుతుంది సుఖసంకటాలు ఆడవాళ్ళకు, పిల్లలకూ యేమీ తెలియకుండానే వస్తాయి పాదరసము, అయిడో ఫారము 606 (నియోసాల్వర్సన్) మొదలగు నవన్నీ నేవించుట చేతనే యివన్నీ వచ్చినాయని వారికి నచ్చ చెప్పాలి ఏమీ భయపడ నవసరములేదనాలి

ఈమందు లన్నీ రోగపదార్థమును బయటకు రాకుండా అణచిపెట్టుటకే సాయపడుతవి బయటకు రాదుగాన రోగాన్ని కలుగజేసిన విషము రక్తములో కలిసి దేహమంతటా తిరుగుతుంది రక్తములో కలిసి తిరుగుచుండుటచే, దగ్గరగా నుండు బహిష్కార్యావయవము చర్మమగుటచే దాని ద్వారానైనా బయటకు నెట్టుటకు ప్రయత్నము చేస్తుంది పొక్కులు ఇట్లా వచ్చిన వేను చర్మముమీద పొక్కులు కనపడగానే రసమును, గంధకమును, నెలలూ, సంవత్సరముల కొద్దీ కలిపిరాస్తాము అప్పటికి పొట్టు రాలిపోతుంది రెండు మూడు నెలలైన తరువాత మళ్ళి బయటపడుతాయి

ఈతడవ ఘోరైన మైలతుత్తమును రాస్తాము అప్పటికి తగ్గిపోతుంది బయటకు రాలేనంతవరకు మందుల రాస్తాము చివరకు రక్తమంతా మురికే ఆవుతుంది రక్తముపోయి మురికే మిగులుతుంది రోగాన్ని నయము చేయుట యిదే

మందు వైద్యులకు ఈ సంగతంతా తెలుసు, “రెండు, మూడేళ్ళు రసపుమందులు వాడితే సుఖరోగా లేవీ బయటకురావు పెళ్ళిచేసుకోవచ్చునని చెప్పు. కాని రోగము పూర్తిగా నయమైనదని మాత్రము గ్యారంటీయివ్వకు.” అని వైద్యవిద్యార్థులకు ఆధ్యాపకులు చెబుతారు

ఎందుచేతనంటే - తాము వాడినమందుల వలన రోగము పూర్తిగా పోలేదనీ ఈ రోగి పెండ్లి చేసుకొన్నట్లు యితే వారికి కలిగే పిల్లలకు ఈ రోగాలు వస్తాయని, అంతేగాక పెద్దలకుకూడా సుఖరోగాలు అడేరూపములోగాని, వేరేరూపములోగాని, ఎప్పుడైనా తలెత్తికే

వారు సత్యాయస్థారిని భయము రసము చూరరాని చోటేలేదు నరాలలో చేరిందా చిమచిమలు పుట్టుతాయి వెన్నెముకలో చేరితే మూలవ్యాధి వస్తుంది తలలో చేరితే పార్శ్వపునొప్పి పుట్టుతుంది మెదడులో చేరితే పిచ్చెక్కుతుంది ఈ గ్రంథమే నిరంతరము వాడుతూఉంటే నరాలన్నీ చిరునెక్కిపోతాయి నిగడ తన్నుకొంటాయి పక్షవాతము రావచ్చు ఇంతేగాక యింకా అనేకరోగాలకు అనేకమందులు వాడుతారు

కొన్ని యేండ్లక్రితము మా చికిత్సాలయమునకు ఒక మే వచ్చింది ఆమెకు కాళ్ళూ, చేతులు చచ్చుపడిపోయినాయి బాధపడుతోంది విచారిస్తే మలబద్ధకమునకును మధుకోశములోని జబ్బునకును రసభస్మమును నాలుగు అయిదు తడవలు వాడారట కొద్దిగా అయితే బాగానే ఉండేది గొడ్డుకునుపోసినట్లు చేతికొద్దీ పోతారు గజ్జలేచింది రసముపూతారు ఆమెకు 14 యేండ్లు అప్పటికే పాదరసము వాడినందువలన కలిగే రోగాలన్నీ వచ్చినాయి

మరొకరికథ చెబుతాను ఒక పెద్దమనిషికి పదిహేనేండ్లక్రిందట గజ్జలేచినది రసము, గంధకము కలిపి రాచారు తుప్పురాలిపోయినట్లు రాలిపోయింది అప్పటి నుండి జబ్బులేదు ఇప్పుడు మాత్రము కాళ్ళూ చేతులు చచ్చుపడిపోవుటచే బాధపడుతున్నాడు

ఒక పెద్దమనిషికి 30 సంవత్సరాలంటాయి ఆయనకు పిచ్చి ఎక్కినది ఆయనకు నాల్గేళ్ళప్పుడు చీడ పగలేసినదట, దానీదానినుండి సుఖరోగాలు అంటినాయని వారి వైద్యుడు ఆరునెలలు రసపుమందులను వాడినాడు (Psora అంటే మౌనగతమునా వచ్చిన రోగప్రవణత కంటిని చూస్తే అసంగతి తెలిసింది పోనీ దానీదాని కేమైనా అటువంటి రోగాలున్నాయంటే అవీలేవు సుఖరోగాలు ఎందుకువచ్చేదీ, యెట్లాపోయేదీ మరొకపుస్తకములో సాకల్యముగా తెలుసుకొందాము

కనీనికను చూస్తే యేమి తెలుస్తుంది?

క్విన్నెను అయిడోఫారము, పాపాణములు మొదలగు లోహములమందులపేరుతో నిరంతరము వాడితే వారికి రోగాలు వచ్చినట్లు తెలుసుకొని చాలాకేసుల నయము చేసినాము, అట్లా నయమైన రోగాలలో సంధివాతము, అమవాతము, వాడీవ్యాధులు, మూర్చ, త్వర, అంత

ర్యోజము, బుద్ధిమాంద్యము మొదలగునవన్నీ ఉన్నాయి ఈ రోగాలున్నట్లు కనీ కను చూస్తే తెలుస్తుంది ఎట్లాగంటే —

- (1) దేహములో ఉండే రోగాలన్నీ కనీనికలో కను బడుతాయి
- (2) దేహము ని యే అవయవములో రోగపదార్థమున్నా, కనీనికలో దా కి సంబంధించిన ప్రతి ధి స్థానములో రోగము కనుబడుతుంది.
- (3) లోగడ యే రోగము వచ్చి ది అందుకు ఏమందులు వాడినదీ తెలుస్తుంది
- (4) ప్రకృతి వైద్యము చేస్తే పాతరోగాలన్నీ బయట పడుతాయి స్వాస్థ్య సంకటముగా బయటకు వెళ్లి పోతాయి
- (5) ఏమందులతో ఆ రోగాల నిజచిహ్నాలతో ఆ అమందులకూడా యీ స్వాస్థ్య సంకటాలతో బయటకు వెళ్లిపోతాయి
- (6) మందు బయటకు వెళ్లిపోగానే కనీనికలో ఉండే అమందు రంగు లోపిస్తుంది ఇంకా విశదముగా చెప్పవలెనంటే,
- (1) క్విన్లను మెదడులో చేరినట్లు తెలుస్తుంది

- (2) క్విన్లను తలలో చేరినదీ అంటే తలనొప్పి వస్తున్నదని, చెవులు గింగురుమంటుంటాయని, ముక్కుపి అనీ రోగి అడగకుండానే చెప్పవచ్చు దీనినే మందు వైద్యులు వంట జీతించిన దంటారు
- (3) రోగిని అడిగితే తాను కాస్తకూ కూస్తకూ అంటు లేని క్విన్లను తిన్నట్లు చెబుతాడు
- (4) ప్రకృతి వైద్యము చేస్తే రోగిబాగపడుతాడు. 1 దేహము శుద్ధి అగుతుంది 2. బహిష్కార్యవయవములు బాగా పనిచేస్తాయి 3. పాతరోగాలు, మందులూ బయటకు వెళ్లిపోతాయి 4 బయటకు పోయేటప్పుడు క్విన్లను యేమన్నా గడబిడ చేస్తే చేయవచ్చు,
- (5) క్విన్లను వెళ్లిపోయేటప్పుడు తలనొప్పి, చెవులు గింగురుమనుట, జలుబు చేయుట, నాడీ వ్యాధులు, చివరకు నోటిలో కూడా అవాసన రావచ్చు
- (6) ప్రకృతి వైద్య చికిత్సా పద్ధతులతో స్వాస్థ్య సంకటములు కలుగచేసి నట్లయితే రోగము త్వరగా నయమగును దేహమునుండి పాతరోగాలు పోగానే కనీనికలోని మందుల రంగులు పోవును కనీనిక తేటగా నుండును.

మందు ఎలా పని చేస్తుంది ?

డాక్టరు వుచ్చా

ఆహారము, బౌషధము అనేపదాలను తారు మారుచేసి 'ఆహారముగూడా బౌషధమేను. రోగమువచ్చినప్పుడు బౌషధములు సేవ్యము లేవు' అని అనేకు లనుచుందురు.

మా అమెరికను మిత్రులుగూడా ఏకమూలిక లను రోగనివారణకు వినియోగించుట కద్దు. లిండ్లహారు, లప్టు మొదలగువారు కొందరు ఖనిజాలను వదలి ఓషధులను రోగనివారణకు వినియోగింపవచ్చు ననే అభిప్రాయమును చూపుతారు.

కాని ఆంధ్రప్రకృతి ధర్మపరిషత్తు 'ఆంధ్రా స్కూల్ ఆఫ్ నేచురోపతీ' ఓషధులు వాడరా

దటమింది. ఇందులో ఉండే సాధకబాధకాలను ఇక్కడ పరామర్శ చేస్తాము.

అనేకతూకులు ఈ పత్రికాముఖమున తెలియ బరచినట్లు దేహమునందలి పచ్చిచూంసము, కండలు, నెత్తురూ, పసా, మేగము మొదలైన పదార్థములు కుళిళ్లకుండా ఉండవలెనంటే దేహములో జీవవంతములైన క్షారములుండ వలెను మనము తినే పదార్థములలో ధాన్యముల మీది తవుడూ, పప్పుల మీది కట్టూ, కూరగాయలూ, పండ్లూ - వీనియందు క్షారములు మెండుగానిండుకొని యున్నవి అన్నము తినువారు ముడిబియ్యమునే వాడవలెను పండ్లు

కాయలు, కూరలనే తినవలెను ఇట్లు సినంత కాలమూ నామాన్యముగా రోగాలు రావు ఎండలోనూ, గాలిలోనూ తిరుగుట, ప్రతి దినమూ దేహముంతయు చెడుటపోయినట్లు పనిపాటలు చేసే కొనుచుండటా - వీనివలన గూడా దేహమునందలి ఘోరములు వృద్ధి పొంద తవి చెమటవలన దేహమునకు బాధను కలిగించే ఆమ్లములు చెదరగొట్టబడుతవి.

అందువలననే పండ్లూ కూరగాయలు తినకున్నా గూడా పాటాజము 2 లాయు రారోగ్యచతు లుగా ఉండి, వంచి సంతానమును కనుచు న్నారు. దాంపత్యమునందు గూడా వారే శృపులుగానూ, శాతులుగానూ ఉంటున్నట్లు చూస్తున్నాము

ఎవరు చాకిరికి మిగిలిన తిండి తింటున్నారో ఎవరు తిండికి తగిన పనిపాటలు చేయరో, ఎవరు ఆమ్లములను పెంచునట్టి చక్కెర, పప్పు, నెయ్యి, దుంపకూరలు, పిండివంటలు తింటున్నారో, వారి దేహమునందు ఆపదార్థములు వినియోగపడక, నిలువయుండి, మరిగి పులిసి పోవును దేహము నందలి ఘోరసంపదను ఆ పులిసిపోయిన ఆమ్లములు హరించును. అప్పు డవయవములు తిన్నగా పనిచేయుక రోగము కలుగును.

దేహమునందు క్రొత్తగా ఆమ్లకర పదార్థము లను చేర్చక మానివేసినయెడల రోగమును కలిగించిన ఆమ్లములు క్రమముగా తగ్గిపోవును. దానితో రోగనివారణమగును. అయితే మానవుడు జిహ్వా చాపల్యముకు దాసుడై యుండటవలన ఆమ్లకర పదార్థములను తినట మానడు. తనరోగము నయము కావలెనని

కోరుతాడు. ఈ సందర్భములోనే ఆయుర్వేదమునందలి, చికిత్సాకాండ అంతా పుట్టిందని మా నమ్మక. ఆయుర్వేదానికి ఇష్టమైన భాగము గాదిది విధిలేక కల్పించిన భాగమని మనము ఆచార్య వాక్యాలవల్ల తెలుసు కుంటాము.

శ్లో “సంక్షేపతః క్రియాయోగే నిదానం పరివర్జనం”

శ్లో. పూర్వసర్వగదే కుర్యాన్నిదాన పరివర్జనమ్
తేనైవ రోగా శ్శీర్యంతే
శుష్కునీరాశివాంకురాః॥

శ్లో. రుక్షు స్సర్వాస్వ పథ్యాని యథాస్వం పరివర్జయేత్ |
తా స్త్వపథ్యై ర్వివర్ధంతే
దోహదైరివ వీరుధః॥

శ్లో వినాపిభేషజైర్వాస్త్రిభిః పథ్యాదేవ నివర్తతే |
సతు పథ్య విహీనస్య భేషజానాం శతై రసి॥”

ఇత్యాది

ఆయుర్వేదమున సర్వరోగములకు ఘోరసంపద నశించిపోవుట కారణమని ఘంటాపథముగా చెప్పినట్లు కాన్పింపదు. అయినను ఆయుర్వేద చికిత్సయందు పేర్కొన బడిన చికిత్సా ప్రకరణములను చదువుట వలన ఆచార్యులకు ఈ విషయము నూతనము కాదని బోధపడగలదు, వారు వ్రాసిన చికిత్సాప్రక్రియలందు ఘోరములే మొదలుగా వాడబడుచున్నవి.

(సకేషము)

భీమవరపు ప్రకృతి ఆశ్రమము

పు వ్వా డ పే రాగ్రి జు,
ప్రకృతి జీవనాభిలాషి.

కారణాంతరమున నేను భీమవరం ప్రకృతి ఆశ్రమమునకు పోవుట తటస్థించినది. ఇది భీమవరం రైలుస్టేషనుకు బహుదగ్గరగా విశాలమైన కొబ్బరి, మామిడి తోటలయందున్నది నేల ఎత్తైన ఇసుకభూమి యగుచే నీరు నిలువదు సరిగదా కాలు బాడియైనను గాదు. చక్కని దృశ్యము పరిశుభ్రమైన గాలి, ఎండ తగులుచుండును అక్కడ నివసించుటచేతనే కొంతఆరోగ్యము గల్గును దగ్గరనండికాల్వప్రవహించుచుండుటచే చక్కని ప్రవాహోదకము స్నానపానముల కుపయోగించును ఆశ్రమమునకు చుట్టు నుండు పరిపాలములు దానికొక వింత సోయగము నిచ్చుచున్నవి ఇందు శ్రీ డాక్టరు వే.రాజు కృష్ణమరాజుగారి నిరంతర కృషిచే 50 ఎకరముల భూ సంపాదనయే గాక షుమారు 50 తాటియాకుల ఇండ్లువేయబడి యున్నవి ఇవి రోగులు కుటుంబములతో నుండి చికిత్సపొందుట కనుకూలముగ నున్నవి శ్రీ డాక్టరుగారు నన్నుచిత మర్యాదతో నాదరించి ఔషధసమాచారము లడిగి ఆశ్రమమును గూర్చి తాము చేసిన కృషిని, ఇక ముందు తాము చేయదలచిన పనిని పెక్కురు ఆశ్రమాభివృద్ధికిని శాశ్వతముగ నెలకొల్పబడుటకును చేసిన వాగ్దానముల గూర్చియు యెంతో ఆప్యాయముతో నెలవిచ్చిరి. ఇట్టి యాశ్రమముల స్థాపించగల సమర్థులు మరి కొందరుండిన రోగములు తమంతనే సమసిపోయి మానవకోటి కాలికరోగములకు గురిగకుండురు గదా యని తలంచితినీ దేవాలయములుకట్టుటకును తుదకు ఉపయోగ రహితమై బానిసలునుగా తయారుచేయుచు ఉద్యోగములకై అల్లలాడు విద్యాధికులను తయారుచేయు

నిష్పటి విద్యా విధానముకొరకు వెచ్చించు ద్రవ్యమును ధనికు లిట్టికార్యముల కుపయోగించిన నెంత సత్పాత్రదానముగా నుండునో గ్రహించెదరు గాక యని నాయాశ శ్రీ రాజుగారు ప్రకృతి వైద్యవిధానములనే గాక ఆయుర్వేద వైద్యములో గూడ కృషిసల్పినట్లు గ్రహించితినీ ఆయుర్వేదములోని చిరౌషధ చికిత్సలను ప్రకృతివైద్య మందలి జలచికిత్స మర్దనచికిత్స మొదలగు వానికి జతపరచి వానిని తమ అనుభవముల ననుసరించి జరుపుచున్నారు తోట్టిస్తానములకు, సూర్యకిరణ చికిత్సకు, మర్దనచికిత్సకు తగు ఏర్పాట్లున్నవి. రోగులను బహు ఆదరణతో చూచుచుండుటచే రోగులు శ్రీవారి దర్శనము చేతనే తమ రోగములు వదలునని తలచునట్లు చేయగల ప్రతిభ వారియందు గలదు. కేవలము డబ్బే ప్రధానముగా జేసుకొని, మాట్లాడినంత మాత్రముననే తమ గౌరవమునకు భంగము గలుగునని ఊహించుచు, తామిచ్చు మందుగాని రోగియొక్క రోగనిర్ణయమునుగాని తామెరుగని అల్లోపతి వైద్కులును ఎరిగియు తెలుపనొల్లని వారును, దోసెమ రాళ్ళువిసరిన ఏదోయొకటి తగూకపోవునా యని మార్చి మార్చి మందులిచ్చు హోమియోపతి, ఆయుర్వేద, అల్లోపతి డాక్టరులకును ఇంజక్షను లిచ్చిన గాని జబ్బు తగ్గదని తలంచుడాక్టరులకును ఈ రాజుగారికిని పోలిక లేదుగదా! ఆశ్రమమునం దిప్పుడు షుమారు 50 మంది రోగు లుందురు వీరందరును చిరకాలము వివిధములైన మందులు, రసవిషపాషాణములు ఇంజక్షనులు సేవించి విసుగుచెంది ఆశ్రమమునకు వచ్చిన వారే! అందు విద్యాధికులు, ధని

కులు, నగు స్త్రీ పురుష బాలర్‌గలు గలరు. అందొకరిద్దరిని వారి రోగచరిత్ర నడిగితిని, అందొక విద్యావంతుడు తాను ఆయుర్వేద చికిత్స కొరకు డాక్టరు లక్ష్మీపతిగారికి రు 3000 లు వెచ్చించితినియు ఇతర వైద్యముల కొరకు గూడ విశేషద్రవ్యమును సెలవు చేసితినియు, తన భార్య పురిటినిమిత్త మిందుంటిమనియు తా నుపవాసములు సలు పుచుంటినియు చెప్పిరి వీరు కూనిచికిత్సను గూడ పొందితినియు కూనీగ్రంథమందు ఉపవాసమును గూర్చియు పచ్చితిండినిగూర్చియు ఎక్కడను లేదనియు చెప్పుట నా కెంతో వింతగ గనబడినది. వారిని కూనీ బుక్కను చదువమనియు, ముఖవైఖరి శాస్త్రమునుగూడ జూడమనియు చెప్పి ఉపవాసచికిత్సను సూచించు భాగములను, ఉడకని తిండియొక్క అవసరములు దెల్పు భాగములను చూపితిని. చాలమందికి కూనీచికిత్సయొక్క ప్రాశస్త్యము తెలియుట లేదుగదా యని విచారించితిని. పిమ్మట నొక హిందీవిద్యాప్రచారికుడు నన్ను కలుసుకొని ఆరోగ్య తత్వమునుగూర్చి ప్రశంసించి దానిని హిందీలోనికి భాషాంతరీకరించుటకు నన్ను అనుమతి గోరెను. ఆ పుస్తకము యొక్క సర్వహక్కులను ప్రకృతి పరిషత్తున కిచ్చితి ననియు వారి నడిగిన సంతోషముతో ననుమతి నిచ్చెదరనియును జెప్పితిని ఆ పుస్తకమును హిందీలోనికి తర్జుమాచేసిన యెడల ఇతర ప్రాంతములకుగూడ కొంతసేవ చేయగల్గుదునేమోయని నాయాశ. ప్రకృతి పరిషత్తు వారు ఈపనికి పూనుకొందురా?

ప్రతిరోగిని కొంతకాల ముపవాసము నిమ్మరసము కలిపిన నీటితోను, తదుపరి కొబ్బరి బొండ్లముల నీరు, తరువాత బత్తాయరసము

పిమ్మట వీనితోబాటు పొట్లకాయ మొదలగు కూరలు క్రమముగా నివ్వబడుచున్నవి నీరసమువచ్చిన తేనె వాడబడునని తెలిసినది. ప్రతిరోజునను ఎనీమాయివ్వబడును మర్దన కొరకు బిరక దార్ధ్యవంతుడైన నిపుణుడు గలఁగు వీరందరికిని ఉపవాసముతో ప్రారంభించి క్రమముగా పైజెప్పిన ఆహార పానీయముల నిచ్చుచు చికిత్సచేయుచున్నారు ఇట్టి ఆశ్రమములు గవర్నమెంటువారిచే ఆనుష్ఠితములగు మారుగ స్థాపింపబడిన యెడల ప్రజలెట్టి ఆరోగ్యవంతులుగ నందురో గదా! టీకాలు, ఇంజక్షన్లు మాని ప్రకృతివైద్యములో బెట్టిన యెడల కాలికరోగములకు తావుండదు ప్రజలును జ్ఞానవంతులై తమ సుఖమును గ్రహించి కృత్రిమాహారముల విడచి సహజాహారమునకు మరలగలుగుదురు కాఫీమందుగా డాక్టర్లు త్రాగించునన్నాళ్ళు, ఎక్కువతిండిబెట్టి అరుగుటకును, విరోచన మగుటకును మందులిచ్చుచున్నన్నాళ్ళు ప్రజలకు బుద్ధిరాదు మనుష్యజన్మ యెత్తుట ఆహార నిద్రా మైథునముల కొరకేరని తలంచు బుద్ధిమంతులు నూటికి 60 మంది గలరు. ఇట్టి ప్రజలను దారిలోకి తీసుకొనివచ్చుటకు గవర్నమెంటుసాహాయ్యములేకుండా ప్రకృతి వైద్యావలంబులు ప్రయత్నించుట కుక్కతోకవంపు తీయ బ్రయత్నించుటయే ప్రకృతి జీవను డొకడు 1000 మందిలోనున్నను వారి పరిహాసమునకు గురియగుచున్నాడుగాని వారిని దారిలోనికి తీసికొని రాలేకున్నాడు ముఖ్యముగా మన దేశమునందెక్కడ జూచినను సంకల్పరము పొడుగునను కనబడెడు, మశూచి, వినూచి, ప్లేగు, మొదలగు తరుణవ్యాధులను బట్టి ఆలోచించిన వివేకవంతుడైన ప్రతిమను

మృతకును టీకాలు, ఇంజక్షన్లు నృధా
యనియు, ఇందుకొరకు ఆరోగ్యశాఖవారు
చేయు పనులన్నియు బుగ్గిలోపోసిన హోమము
లవలె నిరర్థకములనియు ఇంతకంటె నేమం
దును యివ్వక చావనిచ్చినను ఇంతకంటె
యెక్కువమంది చావరనియు, చచ్చినను కాలి
కరోగములగు కుష్టు, క్షయ, హృద్రోగము
లచే బాధపడుచు కుటుంబాస్తుల నశింపుచేసు
కొని వైద్యులను మేపుటకు మాత్రమే యీ
ఆరోగ్యశాఖయొక్క టీకాలవలన గలుగు
ఫలితమని గ్రహించవలెననియు మనవి చేసు
కొనుచున్నాను కలరా మొదలగు తరుణ
వ్యాధులు మందులేక తమంతగాని ప్రకృతి
సాహాయ్యమువలనగాని కుదిరినప్పుడు చిరకాల
మునుండి పెరిగి శరీరము యిక భరించ లేన
పుడు మాత్రమే వచ్చు యీ రోగములచే
పాతరోగములన్నియు నశించి షరిపూర్ణ ఆరో
గ్యము గలుగు బ్రతికియుండినవారు ద్విగుణీ
కృతశక్తితో పనిపాటలు చేసుకొనగల్గెదరు.
వారికి గలుగు సంతానముగూడ బహు ఆరో
గ్యవంతులుగను దీర్ఘాయువులుగ నుందురు
వైద్యులకిచ్చు డబ్బువలన ఇల్లు వళ్ళు గుల్ల
అయనపిదప రోగి బ్రతికి కాలిక రోగిగా
నున్నను వానివలన బ్రతుకవలసిన భార్య
బిడ్డలును వాడును ఒకరిని చూచి యొకరు
విచారించుచు తిండికిలేక చావవలసినదే
గదా! అట్లు బాధపడుటకంటె రోగియొక్కడు
పోయినగు కుటుంబాస్తి మిగిలిన యెడల
మిగతావారు బ్రతుకవచ్చునుగదా! కాంగ్రెసు
నాయకులు ఖయదులకుపోక ప్రతివాదమునకు
గడంగిన యెన్నిసంసారము లడుగంటి యుండె
డివో! దీనినిబట్టి ఆలోచించుకొని బస్తీలలో
గాక పల్లెలమందుగూడ అల్లోపతీ వైద్య
శాలలు కావలెనని గవర్నమెంటును కోరు

వారు ఎట్టి తప్పు చేసుకొనచున్నారో గ్రహిం
తురుగాక. ఆసుపత్రులు లేనిచోట్ల జనులం
తగా కాలికరోగములకు గురిగారు. ఆరోగ్య
శాఖ స్థాపించుటవల్ల ప్రజలకయ్యెడుఖర్చెంతో
యీ శాఖవల్లజరిగిన మేలేమో నిష్పాక్షిక
కమిటీనివేసి పరిశీలించినయెడల నిజము బయట
పడును. ఈ శాఖ రాకపూర్వము సం॥రంలో
కొన్నిమానములు మాత్రమే కలరా మొద
లగు వ్యాధులు ప్రబలుచుండెడివి ఇప్పుడు
సంవత్సరమంతయు నుంటు యున్నవి కారణ
మేమన టీకాలచే నణపబడిన రోగపదా
ర్థము శరీరమునం దణపబడి శరీరము దానిని
భరించజాలక విషదలచేయ ప్రయత్నించుటచే
కాలము వచ్చువరకు ఆగక బయల్పడును. ఇక
శ్రీ కస్తూరీబా నిధినుండి ప్రసవమునకు, శిశు
రోగములకు ప్రత్యేక ఆసుపత్రులు స్థాపించు
టకు కమిటీవారు ప్రయత్నించుచున్నట్లు విం
దును ఇదివరకున్నవానివలన నిట్టి సుఖము
గలుగుచుండ ఇక రాబోవువానివలన నేమి
లాభము, అందుకు బదులు అక్కడక్కడ
ప్రకృతి ఆశ్రమముల స్థాపించి మందులివ్వని చికి
త్సచేయించిన ఎంత యువయోగకారిగా నుం
డనో యాకమిటీకి తెలుపగలవారు గలరా?
ఆరోగ్యమును గూర్చియు సహజాహారముల
వలని లాభములగూర్చియు ప్రచారకుల నియ
మించినగల్గుఫలితములగ్రహింతురుగాక స్త్రీలకు
ఆరోగ్యవిధులను శిశుపోషణము గృహ నిర్వ
హణము మున్నగు విద్యలు అభిమానవిద్య
లుగ నేల నేర్పరాదు. పురుషులకు ఉదరపోష
ణకై నను పనికిరాని నిరుద్యోగసమస్య గలుగ
జేయుచున్న యీ యున్నతవిద్యల నేర్పిన
స్త్రీల కేమి లాభము గలుగగలదు? గాన
ద్రవ్యమును సద్వినియోగములోనికి మార్చెద
రని ఆశించుచున్నాను.

పది సంవత్సరముల అతిసారము అంతరించినది

అప్పన రంగనాయకమ్మ

మాది కృష్ణాజిల్లా మచిలీపట్టణము మేము వైశ్యులము, వయస్సు 45 సంవత్సరములు ఘోషారు పదిసంవత్సరములనుండి వారము పదిరోజుల కొకసారి జ్వరము వచ్చుచుండెడిది. అప్పుడు దేహమంతయు విపరీతముగా నొప్పులుగా నుండి లేవలేక మంచముపట్టెడిదానను అందులకుగాను కొన్నాళ్ళు తెలుగుమందులు మఱికొన్నాళ్ళు ఇంగ్లీషు మందులు సేవించాను కాని ఏమి ప్రయోజనము? జ్వరము తాత్కాలికముగా శాంతించి మరల వారం పదిరోజులకల్లా ప్రత్యక్షమౌతూనే యుండెడిది. ఈ ఔషధసేవనములవల్ల ఇంజక్షనులవల్ల వ్యాధి నివారణకాలేదు సరికదా క్రమశా శక్తిక్షీణించి దేహము శుష్కించి పోసాగినది.

దీనికితోడు జీర్ణశక్తి తగ్గిపోయినది కడుపులో నొప్పి క్రొత్తగా ప్రారంభించి అతిమూత్రము అంకురించినది మూత్రమునకు వెళ్ళునప్పుడల్లా నాకు తెలియకుండగనే విరోచనము కాసాగినది. ఈ అతిసారమువల్ల తరచు గుడ్డలుకూడా చెడిపోయెడివి. ఈ విధముగా దాదాపు పది సంవత్సరములు గడచినది

ఈ పది సంవత్సరములలో నేను గైకొనని ఔషధము లేదు. కర్చుపెట్టిన ధనమునకు మితిలేదు. ఇల్లువల్లు కూడా గుల్లయిపోయినది. నాకు మావారికి ప్రాణమువిసికిపోయినది చివరకు లేవలేక తిండికూడా పరుండి గైకొనుదశ సంప్రాప్తించినది. అప్పటి నా దుస్థితిని ఎంత వర్ణించి చెప్పినా తీరదు

అదృష్టవశాత్తూ రేపల్లెతాలూకా మునుల

తోటలో ప్రకృతి వైద్యుని వల్ల సర్వవ్యాధులను నిర్మూలము గావించుచున్నారన్న విషయము వినడమైనది. నావలె చిరకాలము నుంచి అనేకవ్యాధులతో బాధపడుచున్న మావారిందరు మునులతోటకు వెళ్ళుచుండగా వారితోగూడా నేనును బయులు దేటితిని. చికిత్సాలయాధిపతులగు శ్రీయోగిరాఘవేంద్ర గారిని దర్శించి నా పరిస్థితులన్నియు విన్నవించుకొంటిని. వారు నాదుస్థితికి విచారించి ఉచితముగా చికిత్సచేయ సమ్మతించి మూడు మాసములు చికిత్సచేయ నాజ్ఞాపించిరి ఉదయం సాయంత్రములందు 5 నిమిషములు కటిస్నానము అనంతరము శక్తి ననునగించి నడక పరిశ్రమ లేకున్న కంబడి కప్పుకొని పరుండట వారమునకు 2 అభ్యంగనన్నానములు, రెండు ఆదిత్య పేటికాస్నానములు. బొర్లగంజి, ఉప్పుకారములేక చప్పిడి కాయ కూరల ఆహారముతో రెండు మాసములుగ ఉంచినపిమ్మట 15 రోజులు దీర్ఘోపవాస ముంచిరి తదుపరి పథ్యముపెట్టి చివరకుమామూలు భోజనముపెట్టించినారు ఇప్పుడునా ఆరోగ్యము చాలా బాగుగానున్నది. జ్వరము రావటము లేదు. అతిసారము అంతరించి కాలక్షిరోచనమగుచున్నది. కడుపునొప్పి అతిమూత్రము తగ్గి మంచి జరరాగ్నికలిగి దేహమునకును నూతన శక్తిసామర్థ్యములు చేకూరినది ఎంత దూరమైన యిప్పుడు సునాయాసముగా నడవగలను నిరుపేదను చిరకాలవ్యాధి గ్రస్తురాలనగు నాకు ధర్మముగా చికిత్స చేసి మరల నాకు జీవితాశను జీవితసుఖమును కలుగజేసిన శ్రీయోగిగారికి ఆజన్మంతము కృతజ్ఞురాలను.

గాలి ఈత పరామర్శ

యో గి రా ఘ వే ం ద్ర ,
మునులతోట

దినమూ మూడుపూటలు మంచినీళ్లు దూరము నుండి తెచ్చి తోట్టికి పోయటకు, కాచుటకు, యితరోపచారములకు యిద్దరు మనుష్యులకు యెల్లప్పుడు పని యుండెను

వ్యాధులలో తరుణము కాలికముఅను రెండు ప్రధానమగు భేదములు కలవు. తరుణమనగా వ్యాధి ప్రారంభించినప్పటి స్థితి కాలికమనగా చిరకాలము వ్యాధిగ్రస్తయై యుండుస్థితి తరుణ వ్యాధులలో వ్యాధియొక్క తీవ్రతనుబట్టి 2, 3 గంటలకొకసారి యేదియైన చికిత్స చేయవలసియుండును కాలిక వ్యాధులలో దేహమునకు తగినంత విశ్రాంతి నిచ్చి నెమ్మదిగా చికిత్స జరిపించుటమంచిది. అట్లుగాక తరుణ వ్యాధులలోవలె కాలికవ్యాధులందు కూడ వెంటవెంటనే విరామము లేకుండగా చికిత్సలు చేయుచు, చిరకాలమునుండి దేహమందు జీర్ణించిపోయిన రోగపదార్థమును ఒకేమారు వెలువరింపజూచిన, అందుకు దేహము తాళుకొనలేక, యున్నశక్తినికూడ కోల్పోయి ప్రమాదస్థితికి రాగలదు.

ఆచార్యులవారు కాలికవ్యాధిగ్రస్తులు అనగా దీర్ఘరోగులు కాన వారికి చికిత్సావిధానము నెమ్మదిగా జరుగవలసియున్నది. కనుక వారు దినమునకు రెండుమారులు తోట్టిస్నానము చేసిన సరిపోయెడిది. కాని దినమునకు ముమ్మారు చేసినందునను, దానికి తోడు తదితర చికిత్సలు విరామములేక వెనువెంటనే చేయుచూ వచ్చినందునను, దేహమునకు తగినంతవిశ్రాంతి లేక, వారిస్థితి విషమించినది. ఈ ప్రకృతి చికిత్సయందు రోగి ధార్మ్యముగా నున్నచో అతని దినకృత్యములు అతడే వెరవేర్చుకొన

గలడు అట్లు చేసుకొనుటకూడ మంచిదే. ఇక రోగి కడదుగ్బలదశయందున్నచో ఒక పరిచారికుడు కావలసివచ్చునన్నమాటసత్యమే. కాని ఆచార్యులవారు యిద్దరు మనుష్యులకు యెల్లప్పుడు పని యుండెను అని వ్రాసియుండి ఒకరోగికి యిద్దరు మనుష్యులు ఏమిసేవ చేయవలసి యుండునో, వారికి యెల్లప్పుడు ఏమిపని పురమాయంపగలిగెడివారో మాకు బోధపడకున్నది!

తోట్టి మొదలగు వైద్యోపకరణములకు ద్రవ్యమధికముగా కావలసివచ్చెను!

ఈ వైద్యమునకు కావలసిన పరికరములు
1 తోట్టి 2 ముక్కాలపీట, 3 ఎనిమాడబ్బా
4. గడియారము 5. కంబళి 6. రెండుదుప్పట్లు.

తోట్టి ఖరీదు	4- 0-0
ముక్కాలపీట	0-12-0
ఎనిమాడబ్బా	1- 4 0
గడియారము	2- 0-0
కంబళి	2- 0-0
దుప్పట్లు	3- 0-0
మొత్తము	13- 0-0

(ఇప్పటి యుద్ధపరిస్థితులవల్ల వస్తువులధరలు విపరీతముగా పెరిగినను మన ఆచార్యులవారు చికిత్సచేసినది యుద్ధమునకుపూర్వము కావున అప్పటిధరలే ఉదహరింపబడినవి.)

చికిత్సానంతరము ఈ వస్తువులన్నియు గృహకృత్యములకు వినియోగపడగలవు. మరియు వీనిని జాగ్రత్తగా వాడుకొను పక్షమున వెంటనే చెడిపోక సంవత్సరముల తరుబడి ఉపయోగపడగలవన్నసంగతి ప్రతివానికి తెలి

సిన విషయమె ఆచార్యులవా రొనరించిన ఆయుర్వేదవైద్యమునకు నాలుగువేల రూపాయలకు పైగా నలిగిపోయినదని సెలవిచ్చి యుండిరి అందుతిరిగి చేతికివచ్చునది ఒక దమ్మిడీ కూడ నుండదని మాతలంపు. ఆ ఆయుర్వేదవైద్యము ఈ ప్రకృతివైద్యము ఆచరించిన మన ఆచార్యులవారు రెంటికిని గల ఖర్చులు స్వానుభవముమీద గ్రహించియు కూడ ఉన్న సత్యమును మరుగుపరచి యింత తల్లకిందులుగా వ్రాయుట చాల విచారకరము.

“చన్నీళ్ళలో కూర్చొని లింగము పొత్తికడుపు రుద్దుకొనుట ఎఱ్ఱని ఎండలో పం. కొనుట శరీరమంతటికిని ప్రత్యేకావయవములకు ఆవిరి పట్టుట ఉపవాసములు చేయుట ప్రాద్దస్త మాసము నెత్తిననో పొత్తికడుపుననో మరెక్కడనో మట్టితో పట్టెలు వేసుకొనుట, పొట్టుతోవినరిన గోధుమపిండి నమలుట, పచ్చి కూరలు తినుట, ఉడికించిన నూనెలు, చక్కెర మొదలగు సాత్వికపదార్థములనైనా చేర్చక చప్పగా తినుట. ఇంకా ఎన్నెన్నో కష్టముల కోర్చుట నా కలవిగాని పని యయ్యెను.”

ఈ వాక్యములో ఆచార్యులవారు పడినకష్టములెన్నో సూచించినారు. ఒక్కొక్క విషయమును గైకొని అందలి యదార్థమును విచారించుము.

చన్నీళ్ళలో కూర్చొని లింగము పొత్తికడుపు రుద్దుకొనుట, చన్నీరు నిత్యము మనమున్నాన పానాదుల కుపయోగించునదేకాని మనకు తెలియని ప్రమాదకరమగు మరొక వస్తువు

కాదుకదా? ఉదయ సాయంత్రము లందు చన్నీటిలో కూర్చొని 10 లేక 15 నిమిషములు కటి లింగప్రదేశములయందు నెమ్మదిగా రుద్దుకొనుట కష్టమా?

ఒకపేళ కష్టమని భావించినను స్నానాంతరము వ్యాధివల్ల కలుగుచుండు బాధ లుపశమించి చాలసుఖముగాను, ఉత్సాహముగాను ఉండునుకదా? ఆ సౌఖ్యముతో పోల్చి చూచిన యీ కష్ట మేపాటిది?

ఎఱ్ఱనియెండలో పండుకొనుట శరీరమున కంతటికి ప్రత్యేకావయవములకు ఆవిరిపట్టుట.

దేహమందలి రోమకూపములను వికసింపజేయుటకుగాను, వారమునకు ఒకటి రెండు మారులు ఆవిరిస్నానములు చేయవలసిగదిగా శ్రీకూనేగారు చెప్పియున్నారు. దేహమంతయు ఆవిరిపట్టిననాడు ప్రత్యేకావయవములకు ఆవిరిపట్ట నగత్యములేదు. అవసరమగుచో ఆమరుసటి దినముననో లేక రెండవదినముననో స్వల్పముగా పట్టవచ్చుననిరి. ఆవిరిస్నానములు తరుచుగాను, తీవ్రతగాను చేయుచున్నచో, దేహమందలి రోగపదార్థము గట్టిపడి బహిష్కరింపబడకుండుటయేగాక, ధాతుశక్తి కోల్పోయి ప్రమాదము కలిగించునుగాను, ఆవిరిస్నానములు, సాధ్యమైనంత అరుదుగాను సౌమ్యముగాను ఉండవలయునని హెచ్చరించి యుండిరి. శ్రీకూనేగారు యీ విషయమును గూర్చి యింతవిశదముగా చెప్పియుండ ఆచార్యులవారు యిందుకు విరుద్ధముగాచేసి కష్టముల పాలగుటకు కారణమేమో గోచరింపకున్నది.

(నశేషము)

ప్రబోధము

ॐ శే॥ రామరాజయోగీంద్రుల మహోన్నతావప్రకటన,
టీకలు, ఇంజక్షనులు

- క మనుజులను మందుపై దృష్టమై
నివేయించుచుండ తుదిను త్రికముక పరిచి
ఘనమగు విషయుత యింజె
క్షను పై దృష్టమచేయు దొంగు కనుగొనఁదరమే
క అకర్మముగ రక్తములో
కెక్కించిన దావకంబు లెప్పటి కిప్పుడె
చిక్కు లిడుచుండు విషయము
నిక్కముగాఁ జెల్పవారు శేర్మగు లవణ, 2
క అపకృతి జరిగెడి మందుల
నపసవ్యముగాఁ దగిల్చి యవనిజ జనులక
కృపచేతనె మైజెరిపెడి
నిపుణుల ప్రార్థింతు వాని నీయకుండంచుక, 3
క పరుల కుపకారమనఁగా
దురితిము లొనరించు నరుల దుండగమడఁగక
నరకమునఁ ద్రోచితక్కిన
సరసులఁ గాపాడుటగును చల్లని కరుణక 4
క నానావస్తువులను తిను
మానవులకు మందువల్ల మైచెడు, పైగా
హీనంబుగాంచు లేజము
ప్రాణమునకు హానిగలుగు బలము నశించుక 5
క నీరున స్నాన మొనర్చుచు
కారముపులు సుష్పవీడి కడుముదమున నా
హారముగా ఫలములఁదిను
వారిని రోగాదులెల్ల వడివడిగ విడుక 6
క సహజభక్తిసల్పి చచ్చితి స్నానములో
యుక్తరీతి నెరపు యోగుల కిల
క్షేగు యింట్లయంజ తగులదు కలగాయు
రాదు స్ఫోటకంబు మీఁదఁబడచు 7
గీ. గొడ్లదేహంబులో నూరు కుళ్లుండినీ
తెచ్చి తప్పక మనుజుల దేహములకు
వేయుచుండిరి టీకాల వేదిధముల
దానిచేఁగల్గు దోషములో గానలేక 8
క శాసనముమీటి నడచిన దోషముగును
శాసనముమేటి నడచినఁ జావుఁగల్గు
గాన భగవంతుండే దిక్కుఁగాఁ దలంచి
బ్రదుకు దినములు పొత్తంచె యిటుల కవని 9
గీ అధికార్మలైనవారీ
విధమున యింజెక్ష నిచ్చి వేదనపరుక
బ్రదుకెట్లు గడచుయోగము
మదినమ్మి చరించుచుండు మనుజుల కెల్లక 10

- క ప్రార్థింతుము అధికారుల
మర్దింతుము రోగములను మందులు లేక
మార్దవమగు జలఫలములె
సార్వకమగు మందులందు చాటుచు నిలలోక 11
గీ త్రాగుబోతులు దొంగలు ధర్మహీను
లమిత భక్షకు లత్యంత కామకులును
మోసయుక్తులు దుర్మార్గు లాశపరులు
సేవకులునున్ను పైదృష్టి బావమునకు 12
గీ అధిక కృపగల్గి భువి నేలు నాంగ్లప్రభుల
రాజయోగీంద్రు లిటువేడి రీజనముకు
వలదు యింజెక్ష నిచ్చుట వలదు వ్యాక్తి
నేటరీయంచు నాలుక తీటఁదీర
ఓమ్ తత్సత్ 13

చాటు పద్యాలు

- జూదము మున్నగు దుర్గుణములు
జూదము కోడిపందెమును
చుట్టయు శిల్లును ముంక కాఫీయుక
వాదము భేదముక దురుసు
పైరము చార్మము జీవహింసయుక
బాధలనంటఁగట్టు చెడు
భార్యయు బిడ్డలు బంధువర్తముక
చీదరవస్తు భుక్తి యతి
చేటానఁ గూర్పును మానవాళికిక
పై దృష్టము స్థిరీతనము
వర్తక మాపదఁ గూర్పు కోపముక
వాద్యములేని పెండ్లియును
పైదిక కర్మలులేని శార్దముక
చోద్యముగాని హాస్యమును
చోరుల స్నేహము కల్లుఁ ద్రావుటక
పృథ్వినిపెక్కు దుఃఖములఁ
బెంపొనరించును మానవాళికిక
మోసపరాక్రమం బొసఁగు
మూర్ఖత నింపును మాటిమాటికిక
మీసముద్భ్రష్ట జేయునుని
మేషము మానస మొక్కరీతి సం
తోషముగల్గి యుండుటకు
తోచక నిత్యపు దుఃఖమల్పియ
ధ్యాసకులోను జేయుజడ
దారులనైనను జూదమిద్ధరక.

అనగధనములు ఇంకా ఆప్సరచేసి
జూదమాడెన ననుచు నందలువేగ
పూర్తిగా నాశనముజేంది యార్తిమిగులు
గాన జూదంబు మొదలంట మానుటొప్పు

సంసారభోగము కీర్తన

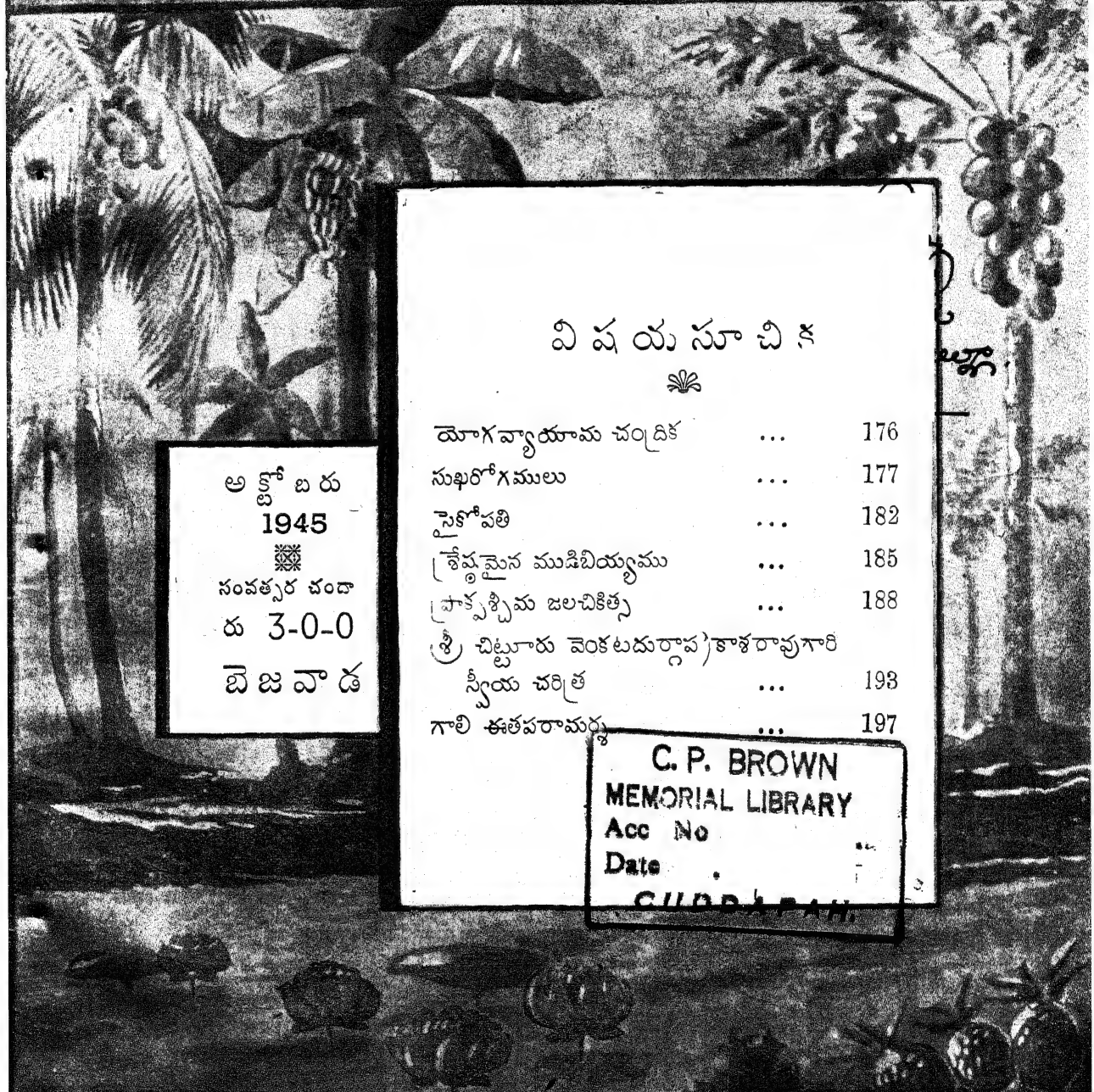
- 1 ఎందుకీ సంసారభోగమ్ము - పరికింపగా - భరియింపలేని య-పారభోగమ్ము ||ఎ|| ఎందుకీ సంసారభోగము - యెటుల జూచిన లేదు పౌఖ్యము - ముందగతులకు పాదబంధము - మోక్షమున కత్యంత దూరము ||యెందు||
- 2 నుందరంబగు నీ ప్రపంచము - నందు మానవకోటి ధర్మము - అందు జొరబడి హృదయ పద్మము - నందు సంకల్పించి జైశము-మందయానను పెండ్లియాడుగదా! - ఆమెను కృపామేణా మందిరమునకు దోడితెచ్చుగదా! - ఆపైని పరమా - నందముగ మరుకేలి చేలుగదా! తరువాత గొందరు - నందనల నందనుల గాంచుగదా! - కందువులపై ప్రేమ పెంపున - కాయకష్టము లొసరజేసి - అందువచ్చెడి ధనముచే వా-రందరిని బోషింపవలెగద ||యెందు||
- 3 గడ్డుదినములువచ్చి లాభము - గుడ్డిగవ్యయురాక పోయిన - బిడ్డలకు లోటుండనీయక - గడ్డిదిని పోషింప నందోక|| బిడ్డ పాలకు పోరుబెట్టుగదా - అది దీర్ప వేరొక - బిడ్డ కూటికి నేడ్చుచుండు గదా! - అదిమాన్వ మరియొక - బిడ్డ గుడ్డుకు యడలు చుండుగదా - అదిబాప సంకొక - బిడ్డ డబ్బుకు చెబ్బలాడుగదా! - సడ్డచేయక యన్నిపసులకు చక్క-బరచుచు నుండనాడు - బిడ్డలది యిది పెట్టలేదని - చెడ్డవాదము లాడుదురుగద ||యెందు||
- 4 సంతతం బీ చందమున వి-క్రాంతి సుంతయు లేక వికిల - స్వాంతమున యోచనలు దోచక - వంశ నొందుచు నుండినను ప్రియ కాంతకడు కోర్కులను గోరుగదా!-అగిదీర్ప కుండిన - చింతనొందుచు మూల్గుచుండుగదా!- యిది తగదునీకన - పంతమున పరుషంబులాడు గదా!- బెడరింప బోయిన-గొంతు చించుగ యెడ్చుచుండు గదా - అంతలో తమ బిడ్డలందరు - అన్న మిడుమని జననిజేరగ-గంతు లిడుచును కూడులేదని కరినముగ క్షీంచుటేకద ||యెందు||

- 5 సతిసుతాదుల యందు గలవా-త్సల్య వల్లని దృఢచ జాలక యతులితా ప్రైశ్వర్యయుతులుగ - నందరిని గావంపనెంచును|| మితియెరుంగని శతలనొందుగదా పాపమును దలపక- ఘృతమువలె నార్జనము సేయు గదా-నమ్మించి బంధుల-హితుల నేనియు మోస పుచ్చుగదా-తనకన్న నూన్మల-రతుడు లేదనిగచ్చు లాడుగదా|| చతురుడై యజమానుడేగతి - శక్తి పూర్తిగధార విడిచిన - హితమర్థి బూడిదను బూడ్చెడి - ఘృతము వలెనగు నఖిలశ్రమములు ||యెందు||
- 6 ఎట్టులో ధనవంతుడై కను-పట్టినంతనె పొరులారని పట్టుకొని పీడించి బలువిధ - నష్టముల నొనగొంతు చుటములపై నొత్తిలి పోదలంత్రు గదా-పోదరులు భోగము - బెట్టుమని బెల్లాచ్చుచుండు గదా - సర్కారువారు-దిట్టముగ పన్నులు విధింత్రుగదా - పగవారు కేసులు - పెట్టి మట్టము నేయుచుండు గదా|| చుట్టు ప్రక్కల నుండు జనులను-గిట్టనీనుడు లాడుటను విన నట్టి యిక్కట్టులకులోనై - గుట్టు చెలుసుక బ్రతుకవలెగద ||యెందు||
- 7 ముదిమి సంపాదించి యిటునటు - గదలజాలక యింటివాకిట - కుడరుగా కాపుండి మనమల-పదిలముగ నాడించుచును బహు - విధుల కష్టములంద వలెనుగదా - అట్లుపైని కూటికి - ముందుగా త్వర పెట్టవలెనుగదా - చెడునల్లమందుకు - విధముజేడి యెడ్వంగవలెనుగదా - లేనేర కాత్మజా - లందరును తెగదిట్టుచుండుగదా|| అదిగాంచి మదియొక-విధముగా నైపోయి దుఃఖము - హృదయమును భేదింపగా యమ - సదనమును దర్శింపవలెగద||యె||
- 8 పరమలోభత్వమున కొడఁడి - దురితకర్మ లొనర్చుచును దు-ర్మరణ మతి చేరువకు జొరబడి - వరలినను గనలేని మానవ - చరితమిది తెలిపినను వినవు గదా - దుర్గణ గణంబులు - నడికి సద్గతి జెడకు కొనవుగదా బుజుమార్గమునఁడి-గృహ తెరింగి చరింప లేవుగదా - మురిపెమును మదిలో - స్థిరమొనర్చి తరింపు గనవుగదా|| ఆరమరలు లేకాత్మ తత్త్వం - బెరుకజేసి పరాత్పరుగ నను-పరచు సద్గురువరు పాదస- రహము లర్పించి గతిగన ||జెందు||

ఓమ్ తత్సత్



సచిత్ర సహజ పైద్య మానవ పత్రిక



విషయ సూచిక



అక్టోబరు
1945
సంవత్సర చందా
రూ 3-0-0
బెజవాడ

యోగవ్యాయామ చంద్రిక	...	176
సుఖరోగములు	...	177
సైకోపతి	...	182
శ్రేష్ఠమైన ముసిబియ్యము	...	185
ప్రాకృత్తమ జలచికిత్స	...	188
శ్రీ చిట్టూరు వెంకటదుర్గాప్రకాశరావుగారి స్వీయ చరిత్ర	...	193
గాలి ఈతపరామర్శ	...	197

C. P. BROWN
MEMORIAL LIBRARY
Acc No
Date

GUDIPATI

యోగవ్యాయామ చంద్రిక

రచయిత

యడవల్లి లక్ష్మీనారాయణ, గుంటూరు

(కాపీ రైటు)

“శరీరమాద్యంఖలు ధర్మసాధనమ్” అను ఆర్యోక్తి ననుసరించి దేహమును బలిష్ఠముగ చేసికొనుటయే మానవుని యొక్క ముఖ్యవిధి. అట్లు శరీరమును దృఢపఱచుకొనుట కనేక మార్గములు గలవు. అందు ముఖ్యమైనది వ్యాయామము.

దేహవ్యాయామ మననేమి?

వ్యాయామ మన పరిశ్రమ శరీరభాగములకు పనికిల్పించుటనే దేహవ్యాయామమందును మన శరీరమొక యంత్రము వంటిది యంత్రముచే చిరకాలము పనిచేయించుకుండ నుంచినచో నెట్లు తుప్పవడి శిథిలమగునో యటులనే వ్యాయామము లేకుండినచో మన దేహము గూడ నశించును. పెక్కు రోగములకు పుట్టినిల్లుగును. శరీరావయవములకు పని కల్పించినచో నూత్ని తేజము, నవ్యోత్సాహము, ఆత్మంతానందము కలుగుననుట కంతమాత్రము సందేహములేదు. వ్యాయామము వలన శరీరసౌష్ఠవ మేర్పడి వికసించిన కసుమముం బోలె సహజ సౌందర్య తేజము శరీరము నావహించును. మానవుడు నిత్యము వ్యాయామ మొనర్చినచో నాతడు దీర్ఘాయుష్కర్తుడగును. నీరసముగ నున్నవారికి ఉత్సాహమును, ఆరోగ్యమును గల్గించునది వ్యాయామ మొక్కటియే.

వ్యాయామమునెడి పరిశ్రమ మనదేశమునందు నానాటికి నడుగంటుచున్నది. భాగ్యవంతులు తమ పాదములను భూమిపై ఆనించనే ఆనించరు, ఎట్టి కష్టపు పనిని చేయరు. అందుచే నాహార రూపమున లోగొన్న పదార్థము జీర్ణముగాక “అజీర్ణి” మున్నగు వ్యాధులు పొడము చుండును. మనము కదలుటకు కండలు (Muscles) మనశరీరములోగలవు. వానిని సరిగా నుపయోగించిన పక్షమున నవి ఒలము గలిగి పెద్దవియై యుండును. అట్లు చేయని పక్షమున నవి బలములేనివై నానాటికి కృశించిపోవును. ఎల్లప్పుడు పల్లకియందు తిరుగు మతగురువుల యొక్కగాని, లేక తన జీవితమునంతను ‘మోటారు’ ప్రయాణమునందే గడుపు నొక ధనవంతునియొక్క గాని కండరములకును, ఉదయ ప్రభృతి కాయకష్టముచే ధనార్జన మొనర్చు ఒక కూలీ వాని కండరములకును పోల్చి చూచినచో కూలీ వాని

కండరములు బలిష్ఠమైన వనియు, మతగురువులు ధనవంతుల కండరములు మిక్కిలి బలహీనము లైనవనియు తెలుపనే లేదు. తెల్లమగును.

కనుక వ్యాయామముయొక్క ముఖ్యోపయోగము కండరములకు బలమునిచ్చుట. మనస్సు యొక్కయు, శరీరము యొక్కయు ఆరోగ్యమును పోషించుటకు సహాయపడుటయే. వ్యాయామము యొక్క ముఖ్యోద్దేశము నిత్య మొకేనేళకు వ్యాయామ మొనర్చినచో నతడారోగ్యవంతుడై చిరకాలము వర్ధిల్లగలడు.

మన పూర్వులు ప్రపంచమునం దంతటను యోధాను యోధులని పేరుబొందుట కీ వ్యాయామమే కారణము. పూర్వము హిందువులు ప్రపంచమందలి అన్నిజాతులలో పరాక్రమమునం దత్యున్నతస్థానము నలంకరించిరి. మన స్థితిని వ్రార్చి గ్రహించనట్టి ‘మెకాతే’ మున్నగు వారు, హిందువులు పిరికివారని చెప్పినను, అనేకమంది పాశ్చాత్య పరిశోధకులే “హిందువులు ప్రపంచములో కెల్ల పరాక్రమవంతు”లని పొగడియున్నారు.

“హిందువు లత్యధిక పరాక్రమవంతు”లని గ్రీకుల అభిప్రాయము. సుప్రసిద్ధ యాత్రికుడగు ‘చెర్చియర్’ హిందూదేశమంతటను పర్యటనము గావించి యిట్లు తెల్పెను. “రాజపుత్రులు రణరంగమునం దత్యుత్సాహముతో పోరి మృత్యుదేవత నాలింగనము చేసికొందురు. స్కిన్నరు దొరగా రిట్లనుచున్నారు. “హిందువుల పరాక్రమమును వర్ణించుటకు నాకు శక్తిచాలదు”

Military Memories of Lt Col James

Skinner — by

J B Frascp, Vol. 1, P-151

ఆంగ్లరువద్ద యుద్ధమంత్ర)గానున్న అబ్దుల్ ఫాజిల్ హిందువుల పరాక్రమమునుగూర్చి యిట్లు చెప్పుచున్నాడు.

“రాజపుత్రులు యుద్ధభూమినుండి యొన్నటికిని పారిపోరు. వారి కపజయము కల్గునని తోచినను రణరంగము నుండి పారిపోవక యానందముతో రణభూమియందే పాణిముల విడతురు”

కల్నల్ టాడ్ ఇట్లనుచున్నాడు. “ప్రపంచములో పరాక్రమవంతు లెవ్వరాయని ప్రశ్నించుకొనినచో

ప్రకృతి

స హ జ వై ద్య స చి త్ర మా స ప త్రి క
సంపుటము 27 || బెజవాడ, అక్టోబరు 1945 || సంచిక 10

సుఖరోగములు

1వ భాగము

ఆంధ్ర సుధ

మలబద్ధకము

కారణములు

మలబద్ధకము రాకుండా చేసుకోవలెనన్నా, మలబద్ధకము వచ్చినతరువాత కుదుర్చుకొనవలెనన్నా, మలబద్ధకము ఎందుకు వస్తుందో మనకు తెలియుట అవసరము సీసముతో పని చేసేవారికి మలబద్ధకము కలుగుతుంది నల్లమందు, బిస్మత్తు మొదలైనవానిని వాడుట వల్లను మలబద్ధకము వస్తుంది ఇవి ఆగంతుక కారణములు సీసముతో పనిచేయుటా, నల్లమందు, బిస్మత్తు వాడుటా మానుటతో మలబద్ధక మంతరిస్తుంది ఇవిగాక మలబద్ధకము కలిగించే కారణాలు ఇంకాకొన్ని ఉన్నవి

1 పెద్దప్రేగు మిక్కిలి లావగుట, లేక మిక్కిలి యిరుకుగా నుండుట 2 పెద్దప్రేగుయొక్క ఆవరణగోడలు లోపలి పుండువలన ఒకదానితో నొకటి కలసిపోయి రంధ్రము మానుకొని ఇరుకుగానుండుట 3 ప్రేగులలోగాని, ప్రేగులకు ప్రక్కగానుండు భాగములలోగాని ఒకకాయగాని, కంటిగాని లేచి అది ప్రేగు మీదికి ఒరగుట, 4 గర్భాశయము మొదలగు అవయవములందు స్థానచ్యుతికలిగి మలకోశము మీదికి ఒరగుట. 5. లేక ప్రక్క అవయవములయొక్క ఒత్తిడివలన వేడికలిగి ప్రేగులయందు ఆమత్వము ఇగురుకొని

పోవుట 6. మలకోశమునకు దిగువగానుండు మూలకండరములు లావై తిన్నగా పనిచేయు కుండుట. ఈ పైకారణములవలన మలబద్ధకము కలుగుచున్నది. ఇంతేకాక తల్లిదండ్రులకు మలబద్ధకము ఉంటే బిడ్డలకు గూడా మలబద్ధకము వస్తుంది అని నమ్మేవారు కొందరున్నారని నిజమేమనగా తల్లిదండ్రులకు ఏ ఆహారవిహారములయందలి లోపములవలన మలబద్ధకము కలుగుచున్నదో ఆ లోపముచే బిడ్డలకుగూడ అలవాటుగును అందువలన బిడ్డలకుగూడ మలబద్ధకము కలుగుచున్నది. ఇంకొక కారణముగూడ ఉండవచ్చును తల్లిదండ్రుల దేహములో ఏ అవయవములు దుర్బలముగను, రోగగ్రస్తముగను ఉండునో బిడ్డలయందును ఆయవయవములే రోగగ్రస్తములుగా నుండుటయును అసంభవముగాదు ఇవిగాక కొన్ని అనారోగ్యములగు శారీరక కారణములవలనగూడా మలబద్ధకము రావచ్చును. అవి యేవి యనగా—

1. ప్రేగులయందు మాంద్యమేర్పడుట.
 2. నాడీమండలము తిన్నగా పనిచేయకుండుట
 3. జీవనక్రియ చెడియుండుట.
 4. ఆహారపద్ధతి యందలి లోపములు.
 5. అసమగ్ర మలమోచనము
- ఇందొక్కటొక్కటే వివరించెదను.

1 ప్రేగులయందలి మాంద్యము

పెద్దప్రేగుయొక్క ఆవరణకండరములు చురుకు తగ్గినప్పుడు పెద్దప్రేగు అక్రమముగా పెద్దదగను దానిని భరించు కండరములు దానిని మోయలేకుండుటవలన పెద్దప్రేగు ఉండవలసినచోట నుండక క్రిందికి దిగిపోవును దీనికి స్థానచ్యుతి యందురు. జీవితములో చాలా ప్రధానమైన మలమోచనక్రియ చేయుటలో చేసే ఆలస్యమువలన ఇట్టి దుస్థితి కలుగుచున్నది. అగ్నిమాంద్యమున్నప్పుడును, భేదిమందులను ఎడతెగక వాడుచుండుటవలనను ఇట్టి దురవస్థ కలుగుచున్నది ఎంతోమందికి వ్యవహారములవలనను, ఉద్యోగములవలనను, చీట్లపేక ఆడుచునూ, మలమోచన క్రియను వాయిదావేసి యుంతురు అట్టివారియందు క్రమముగా మలమోచన చేయవలెననే హెచ్చరిక నశించి దినములాది మలము నిలువ యుండును “నా యిష్టము వచ్చినప్పుడే మలము బయటికి పోవలసినదే గాని దాని యిష్టము వచ్చినప్పుడు నాపని ఆపుకొంటానా” అనే ప్రజ్ఞావంతులను తఱచు చూస్తూ ఉంటాము.

మలమును ఆపుకొనుట స్త్రీలలో తఱచుగా చూస్తూ ఉంటాము ఇంటిపని చేస్తునో, చెలికత్తెలతో మాట్లాడుతునో, పిల్లలను సముదాయిస్తునో, వంటపని తేలకయో, మగనితో సరాగమాడుచునో, సిగ్గుచేతనో ఎంతోమంది స్త్రీలు ఈ పొరపాటును చేస్తూనే ఉన్నారు. ఇట్లు మలమును అక్రమముగా నిలువ యుండుట వలన జననేంద్రియ సంబంధమైనట్టియు, మూత్ర అవయవ సంబంధమైనట్టియు అసంఖ్యాకములగు వ్యాధులకు వారు

గురియగుచున్నట్లు మనము తఱచు మన చికిత్సలోనికి వచ్చుచుండు రోగులవలన తెలిసికొనుచున్నాము

2 నాడుల దౌర్బల్యము

అసంఖ్యాకములగు నాడీవ్యాధులలో మలబద్ధకము ఉంటున్నది. నాడులయందలి శక్తి తగ్గిపోయి ప్రేగులవరకును నాడీశక్తి ధారాళముగా ప్రసరింపనప్పుడును, వెన్నుపూసలలో స్థానచ్యుతి స్థానభ్రంశము కలిగినప్పుడును, నాడీశక్తి తిన్నగా ప్రసరింపకయును మలబద్ధకము కలుగును హిస్టీరియా, నాడీవ్యధ మొదలగు వ్యాధులుగూడ మలబద్ధకమునకు కారణమగుచున్నవి.

3 జీవనక్రియలోని లోపము

ఎక్కువగా చెమటకలిగే వారి దేహమునుండి తేమ ఎక్కువగా బయటికి లాగివేయబడుట వలన మలమునందలి తడి ఆరిపోయి మలము గట్టిపడుటవలన మలబద్ధకము కలుగును మేదోవృద్ధి వలన దేహము లావైన వారి ప్రేగులయందును, అతిమాంద్యము వలన క్రిమిచలనము తిన్నగా జరుగకయు మలబద్ధకము కలుగుచున్నది వేడితత్వము గలిగినన్నగా నుండువారి దేహములోని మలము గూడ అమితవేడివలన ఎండిపోవును ప్రేగులయందలి ఆమత్వము ఎండిపోవుటవలనగూడ మలబద్ధకము కలుగును.

పాండురోగమునందు రక్తమునందు పాటవము ఉండదు. బలహీనమైన పలుచని రక్తము ప్రేగులకు చేరినప్పుడు, ప్రేగులకు సంబంధించిన కండరములకు పోషణచాలక అవి దుర్బలముగా నుండి మలమోచనక్రియను తిన్నగా చేయజాలక పోవుటవలనగూడ మలబద్ధకము

కలుగును హృదయము, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులన్నిటియందును మలబద్ధకము కలుగుచున్నది ఊపిరితిత్తులు, హృదయము రోగగ్రస్తమైనప్పుడెల్ల దేహములో కొన్ని మలములు అదనముగా మిగిలిపోవును వానిని వెలువరింపజాలక ప్రేగులుగూడ దుర్బలములై పోవుటవలన మలబద్ధకము కలుగును నల్లనివారియందు సూర్యకాంతి భారాశముగా చొరనండువలన దేహమునందలి ప్రాణక్రియ (Oxygenation) నెమ్మదిగా జరుగును అందువలన లెల్లనిదేహము గలవారి కన్న నల్లనిదేహముకలవారియందు తఱచుగా మలబద్ధకముండుటకు నిదియొక కారణము

4 ఆహారమునందలి లోపము

మాంసభక్షణము చేయు జంతువులయందు మలబద్ధకము విధిగా కాన్పించుచున్నది ప్రతిదినమును మాంసభక్షణము చేయువారియందు తప్పక మలబద్ధకముండును. తగినంత పరిమితిలో కూరగాయలను తినకుండుటవలనను, పచ్చడితో మరబియ్యపు అన్నమును, పప్పులను మితిమాలి తినుచుండుటవలన గూడ మలబద్ధకము కలుగును. కాయగూరలయందు సేంద్రీయములగు లోహాలవణము లుండును. కాయగూరలయందు సరిపోయినంత పిప్పిపదార్థమున్నా కలదు మనము తినిన అన్నమునందలి జిగురుయొక్క పరిమితినిబట్టి కూరకాయలుచేర్చి తినినప్పుడు చాలతగ్గి, సులభముగా మలమోచన మగును లేనియెడల ప్రేగులలోనుండి మలము త్వరగా వెడలిపోవుటకు ఆ జిగురు ప్రతిబంధకమగును.

5 అసమగ్ర మలమోచనము

24 గంటలలో 1, 2, 3 తూరులు విరేచనము అగుచుండును ఇట్లు అగునప్పుడు తినిన ఆహారమునందలి మలము దేహమునుండి పూర్తిగా వెడలుటకు 18 గంటలు సరిపోవలెను. అట్లుగాక చాలామందియందు ఈ క్రిందివిధముగా జరుగుచుండును. పైనుండి మలము చేరుచుండుగా, దిగువనున్న మలములో కొంత భాగము వెడలి పోవుచుండును. 18 గంటలేగాక ఎక్కువ కాలము నిలువయుండును. అందు ముగుగుపుట్టి, మండమేర్పడును అందలి మాలిన్యములు రక్తప్రవాహములో చేరి దేహమునందు ఆమవాతము, మేహవాతము, పాండువు మొదలగు అసంఖ్యాకములగు రోగములు కలుగుచున్నవి.

ప్రతిదినము మలమోచనము కానియెడల దానిని మలబద్ధక మందుము అసమగ్రముగా మలమోచన మైనను దానిని మలబద్ధక మనవలెను అనేకమందికి ప్రతిదినము 1, 2, తూరులు మలమోచనమగును. ఇకనుమలము శేషించియుండును అట్టివారు ఒకతూరి యెనిమాచేసికొనినయెడల గడ్డలుకట్టిన మలము ప్రేగులకంటి యెంతో లోపల నిలచియున్నట్లును అది యీ యెనిమాలా వెడలిపోవుటను గుర్తింపగలము. ఎంతోమంది తమకు ప్రతిదినమును 1, 2 తూరులు విరేచన మగుచున్నదనియు, తేప తేప కావలసినంత పరిమితిలో విరేచన మగుచున్నదనియు బడాయి చెప్పెదరు అట్టివారు ఒకతూరి యెనిమాచేసుకొనినయెడల వారి నిజస్థితి తెలియగలదు ఎన్నిరూపములతో రోగము కాన్పించినను వానికి మూలకారణముగా మలబద్ధకము

తరచు కాన్పించు చున్నది. దీనిని గురించి ఎంతైనను వ్రాయవచ్చును. కాని అవసరమైనంతవరకు సంగ్రహముగా నిదివరకే చెప్పబడి యున్నది ప్రతిరోగములోను మలబద్ధకము సాధారణముగ నుండనే యుంటున్నది.

చికిత్స

ప్రపంచకంలో ఎంతమంది రోగులున్నారో మలబద్ధకం గూడ అన్ని రకాలుగా ఉంటుంది చికిత్స వ్రాసేటప్పుడు మొత్తముమీద ఏ ఏ పద్ధతులమీద మలబద్ధకం నయమవుతుందో మాత్రమే వ్రాస్తున్నాము ఒక్కొక్కరికి ఒక్కొక్క విధమగు చికిత్సతో మలబద్ధకము నయమగుతుంది. ఎవరికి ఎట్టి పద్ధతులు అవలంబించాలో, ఎవరికి వారు ఏరుకుని అవలంబించాలి ఇది చాలా చిక్కయిన విషయమే గాని శ్రమ దీసుకుంటే అసాధ్యంగాదు.

1 ఆహారము

మలబద్ధకమునకు ఆహార నియమము చాలా పనిచేస్తుంది చాలామంది వైద్యులకు మలబద్ధకము అడలంతోనే ఏదో ఒకండు ఇవ్వవలెననే తెలుసునుగాని ఆహారవిహార మందలి మార్పులవల్ల అది సులభముగా నయమగునని తెలియదు. దీనినిగురించి ఎంతో గ్రంథము ప్రచురించబడి యున్నది గాని ఏదీ సమగ్రంగానూ లేదు. అందరికీ ఒకే పద్ధతి నడవనూ నడవదు అయినప్పటికీ అందరికీ ఉపయోగించడానికి దాదాపుగా సరిపోయే ఒక పద్ధతి యిచట చెప్పబడుచున్నది

మలబద్ధకమున్నవారు అందులోనూ మలంగడ్డకట్టియున్నవారు నిద్రలేచుటతోనే ఒక అర్థశేరు నీరు త్రాగి నడిగా నడవవలెను.

ఇట్లు చేయుటవలన ఎంతోమందికి మలబద్ధకం నయమవుతుంది కొంతమందికి ప్రోద్దున త్రాగే చన్నిళ్ళకు ఒదులుగా వేడినీరు త్రాగుట ఉపయోగకరముగా నుండును. కాఫీ త్రాగితేగాని విరోచనము కాదు అని చెప్పేవారు ఇట్టి వేడినీరు త్రాగి నడచినా విరోచనము అవుతుంది నీరు త్రాగిన తరువాత ఆరుబయట ఒకటి రెండు మైళ్ళవడిగా నడచినయెడల ఎంతోమందికి మలబద్ధకం శాశ్వతంగా నయమవుతుంది.

సాధారణంగా మనిషి కూర్చుని పనిచేసేవాడయిన ఎడల రోజుకు రెండుతూరులకన్న ఆహారము తీసుకొన నక్కరలేదు కష్టపడి పని చేసుకునే వారు దినమునకు మూడు తూరులు భుజించవచ్చును. ఇంతకన్న ఎక్కువ తూరులు భుజించువారు రోగముకొరకే భుజించుచున్నారని స్పష్టముగా చెప్పవచ్చును.

ప్రాతఃకాల భోజనము

జొన్నలతోగాని, గోధుమలతోగాని, నజ్జలతోగాని చేసిన రొట్టెగాని, జావగాని కొద్దిగాతీసి కొని తగినంత పంపిణీలో అనగా ఈ రొట్టె జావఎన్నితులాలుంటుందో, దానికి మూడు రెట్లు వండినట్టిగాని, వండనట్టిగాని కూరగాయలను తినవలెను తియ్యని, రసవంతములగు నారింజ, బత్తాయి, కమలా, సాతుకుడి, ముసంబి, మొదలగు పండ్లలో వేనినిగాని ఆకలి తీరుటకు తినవచ్చును. చాలామంది జావగాని వరిలన్నమునుగాని మజ్జితోతినుటకు ఇష్టపడుదురు. అట్టివారుగూడ వరియన్నమునకు మూడురెట్లు వండినకూరలను తినవలెను.

ఎంతోమందికి ప్రోద్దునలన్నము తింటేగాని విరోచనముకాదు. అట్టివారు ప్రాతఃకాలభోజ

నము అయినంతనే తిరిగి ఒకటి రెండు మైళ్ళు నడచినపడల క్రమముగా మలబద్ధకము అంత రించును. మధ్యాహ్నభోజనము 12 గంటల తరువాత చేయవలెను. అప్పుడు అన్నముగాని, రొట్టెలుగాని తినవలెను. మధ్యాహ్న భోజ నమునకు జావత్తాగుట మంచిదిగాదు. అది ఆహారంగాకూడచాలదు. అందువల్ల రొట్టెగాని, అన్నంగాని ప్రధానంగా తినవలెను ఆ అన్నానికి, రొట్టెకి రెండు, మూడు రెట్ల పరి మితిలో వండిన కూరగాయలను దోస, బీర, రామములగ మొదలగు వానితో చేసినపచ్చడు లను చేర్చి తినవచ్చును మజ్జిగ మలబద్ధక పు రోగులకు ఉపయోగ కరముగా నుండును. కనుక ప్రతిపూట ఆహారంతోనూ 10 తుల

ముల మజ్జిగను కూడ పుచ్చుకొను చుండ వలెను, సాయంకాలపు పూటకూడ మధ్యా హ్నము వలెనే భోజనము కూరలతో చేయ వచ్చును. అయితే అజీర్ణముండి ఆకలి తరు గుగా నున్న రోగులు - అన్నము, రొట్టెల యొక్క పరిమితిని బాగుగా తగ్గించి తిన వలెను

పప్పు పదార్థములను సాధ్యమైనంత వరకు తగ్గించి వేయుట మంచిది. ఆకలి బాగుగ నున్నవారు మధ్యాహ్నములయందు మా త్రము కూరగాయలతో చేర్చిగాని, విడిగా గాని కొద్దిగా పప్పును తినవచ్చును తినే పప్పు ఆహారములో ఆరవవంతునకు తగ్గియుండ వలెను (నశేషము)

ప్రకృతి వైద్య గ్రంథమాల

అంధా, అంధ, హిందీ భాషలలో దొరకును, ఈగ్రంథములు కొలది ప్రతులు మాత్రమే అమ్మకమునకు నున్నవి వానిని ప్రకృతి చందాదారులకు మాత్రమే పంప మాకు బాధ్యతగలదు వారికైనను వెంటనే అర్డరివ్వ కున్న గ్రంథములు అయిపోయినచో పంపజాలకుండుము అయిపోయిన గ్రంథములను కాగితం కరువువల్ల ఇంతలో అచ్చువేయలేకపోకచ్చును అమూల్యమైన ఈగ్రంథనిక్షేపమును సేకరించి కాపాడుకొని తమ్ములమున ఆరోగ్య భాగ్యము నభివృద్ధి చేసికొనగోరువారు వెంటనే అర్డరివ్వవలెను అలసించిన ఆశాభంగము కల్గును

గ్రంథముల పట్టికకు వాయుడు

మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండా యోగ వ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా విధానములే కుష్ఠ, పొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు శుశుక్ష్మాధి మొదలగు మానవులకు సంక్రమించు సమస్తవిధములగు శారీరక, మానసికములగు రుగ్మతలు నివారింపబడును మరియు స్థూల రోగాలు సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరులు బలీష్ఠులుగను, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడును బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును వివరములు కోరువారు రు 0-6-0 పోస్టలిళ్ళు పంపించినచో “ప్రకృతి వైద్య” ముగ గ్రంథము పంపబడును

నైకో పత్రి

(సత్యమ్)

రెండు విషయములను మనసులో నంచుకొని
ఈ భాగమును వ్రాయుచున్నాము

ప్రకృతి వైద్యచికిత్సా శాస్త్రములలో మాన
సిక చికిత్సా శాస్త్రము ఒకటి మనసునకును,
దేహమునకును గల సంబంధము తెలుసు
కొంటే ఈ రెంటికీని చేసిన చికిత్సలవలన
రోగాలు చాలా తేలికగా కుదురుతాయి
మిగిలిన చికిత్స భాగములకును అంగాంగి
సంబంధమున్నది అందువలనే చికిత్సను
చివరకు చేరుస్తున్నాము.

ఇకను రెండవ విషయము కల్పితమగు
పుక్కిటి పురాణములకన్న ప్రత్యక్ష కథలే
చాలా రమ్యముగా నుంటాయని సోదాహర
ణముగా చూపుట రోగులకు చదువరులకు
ఉపయోగ పడుతుందని ఈ భాగమును వ్రా
స్తున్నాము పత్రికను నింపుటకు వ్రాయుట
లేదు

1941 సంవత్సరము నెప్టెంబరు నెలలో

జరిగింది కథ

రోగి పూర్వ చరిత్రను టూకీగా చెబుతాను.
జిల్లా సెంటరులో కాపురము ఉండుటచేత
అన్ని ప్రధాన కేంద్రములకు పోయివచ్చాడు
ఆంగ్ల, ఆయుర్వేద, యుగానీ, హోమోపతి
సిద్ధ సాధ్య ఔషధములనన్నీ చవిచూచాడు.
మంత్ర తంత్రములన్నీ, మొదటలోనే అయి
పోయినాయి. డబ్బుపోకయేగాని ఉపయోగ
మేమీ కనపడలా

చివరకు జనరలు హాస్పటల్‌లో నేనున్నా
రంటే - ఇది జలోదరము. ఆపరేషను చేయాలి.

చేసినా నయమగుతుందని గ్యారంటీ చెప్ప
లేము.

ఆపరేషను చేయించుకొంటే చస్తానని రోగికి
భయము పుట్టింది

ఏమిటా మార్గముని విచారిస్తే చివరకు ప్రకృత
ఉన్న వారెవరో చెప్పారు. “మంచూ మాకూ
లేని ప్రకృతి వైద్యమున్నది పోయి దాని
పాలిటపడు” అని, విచారించగా దంటిలూరు
పోతేరోగము నయమగుతుందని తోచింది
సరేనని దంతలూరులో సిద్ధమైనారు

అప్పుడు జరిగింది సంభాషణ

నేను—మీదేయూరు?

రోగి—గుంటూరు

నేను—మీరెవరు?

రోగి—కమ్మకులము - వైద్యానికి వచ్చాము.

నేను—రోగ మేమిటి?

రోగి-- జలోదరమన్నాడు.

నేను—సరే

రోగి—రోగము నయమగుతుందా?

నేను—తప్పకుండాను.

రోగి—ఏమిచేయాలి?

నేను—నామాట నమ్మాలి. చేయాలి.

రోగి—అధ్యంతరమా నయమైతేసరి.

నేను—ఎవరోగాన్ని వాళ్ళే నయము చేసు
కొంటారు.

రోగి—ఎట్లా?

నేను—ఆకలి లేనపుడు అన్నము మానితే
అన్నిరోగాలు పోతాయి.

రోగి—నిజమేనండోయి!

నేను—దేహానికి ఆశక్తి ఉన్నది.

రోగి—ఆ సంగతి తెలుసుకోవాలిగా!

నేను—తెలుసుకోవాలి చెప్పడమే వైద్యుని వంతు

రోగి—చేయల్సింది మేమేగా ఎ తగ్గటిగా చేస్తే అంత దబ్బన నయమగుతుంది

నేను—ఎవరికి వారే సమాధానము చెప్పుకోవాలి ఎవరికి రోగమువస్తే వారే ఖిన్నునన భవించాలి.

రోగి—అవునండీ అంతా మనసులోనే ఉంది.

ఎట్లా చెప్పితే అట్లా వింటుంది

నేను—మాటలు బాగానే చెప్పుతున్నావు 'చేయాలిగా'

రోగి—తప్పకుండా చేస్తాను.

నేను—ఎక్క?

రోగి—మిమ్మల్ని బ్రతికించటానికా? మొదటికే మోసము వస్తోందాయె.

నేను—నీచూ, బోచూ, అన్నీ మానాలి.

రోగి—నీచే! మీరు నించోమంటే నించుంటా, కూర్చోమంటే కూర్చుంటా!

నేను—అట్లాగయితే, రోజూ యెనిమా చేస్తూ పదిపేను రోజులు ఉపవాసముండు.

రోగి—సరే..... తరువాత

నేను—అన్నము తక్కువగాను, కూర యెక్కువగాను, ఒంటిపూట మాత్రమే పదిపేను రోజులు,

రోగి—సరే... .. తరువాత

నేను—ప్రొద్దిటి మాదిరిగా రెండవ పూట కూడా.

రోగి—సరే..... తరువాత

నేను—ఇంటికి వెళ్ళ వచ్చునుగాని మూడు నెలలవరకు స్త్రీ సంపర్కము పనికిరాదు సరేనని మూడు నెలలు గడచిపోయిన తరువాతవచ్చి అనుజ్ఞను తీసికొని వెళ్లాడు.

పది సంవత్సరముల నుండి సుఖరోగముతో బాధపడి కాళ్ళూ చేతులూ చచ్చుపడిపోయి కూర్చోని దేకి జీవితమే దుర్భరమని భావించి నయము చెయించుకుందా మని మద్రాసు జనరలు హాస్పటలుకు పోయి వెనుతిరిగి వచ్చిన మరొకరోగి చరిత్రను చెప్పతాను. పేరు తు నా తొడవరకు కాలుతీసివేస్తే తప్ప బ్రతకవని ఘంటాపథముగా చెప్పారు.

వికలాంగుడుగా బ్రతుకుట కన్న చచ్చుటయే ఉత్తమమని భావించి వెనుతిరిగాడు. మద్రాసు నుండి యింటికి వస్తూన్నప్పుడు బాధపడలేక ట్రయిసులో ఏడ్వటము మొదలు పెట్టాడు. ప్రక్క కారేజిలోనున్న వేగిరాజు కృష్ణంరాజు గారు తన ఆశ్రమమునకు తీసికొని వెళ్ళిరి

అప్పుడు జరిగిన సంభాషణ యిది.

రోగి—డాక్టరుగారూ నా రోగము నయమగుతుందా?

డా—తప్పకుండా.

రోగి—కాలు తీయరుగదా?

డా—తీయములే.

రోగి—ఎట్లా నయమగుతుంది?

డా—దేహమే రోగాన్ని నయము చేస్తుంది.

అపచారము చేయకుంటే చాలు.

రోగి—అపచారమంటే?

డా—చేయరాని పనులు చేయరాదు. తిన కూడని వస్తువులు తినరాదు

రోగి—ఎట్లా మానాలి?

డా—ప్రతి కోరికా ముందుగా మనసులోనే పుట్టుతుంది. తరువాతనే భౌతికముగా వ్యక్తమగుతుంది.

రోగి—అట్లాగా!

డా—మనసు కూడా నీవు ఏమాట చెప్పితే ఆ మాటే వింటుంది

రోగి—అంజేగా.

డా—తల్లి భార్యలకు తేడా అల్లా నీ మనసులోనే ఉన్నది ఒకరిని పూజిస్తున్నావు మరొకరితో భేగిస్తున్నావు

రోగి—నిజమేగా?

డా—ఏపని నీవు చేయరాదో అందుకు సంబంధించిన తలంపే రానీయకు. ఒకవేళ వస్తే మనసులోనే మానుకో.

రోగి—భౌతిక రూపము రానేరాదుగా?

డా—అవును రాదు.

అట్లాగనే రోగముతో ఉన్నప్పుడు అన్నము తినకపోతే అన్ని రోగాలు పోతాయి.

రోగి—ఎంతకాలము?

డా—నలుబది రోజులు నిమ్మకాయ నీటితో ఉపవాస ముండాలి.

రోగి—కాలు పోకుండా ఉంటేసరి, యేమి చేయమన్నా చేస్తా

డా—కాలూపోదు వేలుకూడాపోదు.

రోగి—నరే... .. తరువాత

డా—పచ్చిబీర కాయలు పొట్లకాయలు అరపీశెడు లోపుగా తినొచ్చు పదిహేను రోజులవరకు.

రోగి—గడచినాయి తరువాత

డా—రెండు పూటలా తినొచ్చు

రోగి—గడచినాయి .. తరువాత

డా—కూరలతోపాటు పూటకు నాలు అరటి పళ్ళు తినొచ్చు. పదిహేను రోజులవరకు.

రోగి—నరే . తరువాత

డా—రెండవ పూట కూడా తినొచ్చు.

రోగి—గడచినాయి తరువాత

డా—సుఖముగా ఇంటికి వెళ్ళవచ్చు. వీలైతే పచ్చికూరలు వండ్లు తినొచ్చు లేకపోతే వండిన పదార్థముల తినొచ్చు.

అవయవములన్నీ బాగాఉన్నాయి సుఖముగా ఇంటికి చేరినాడు పిల్లలతో కాలక్షేపము చేస్తున్నాడు

ఆశ్చర్యదలిన అన్ని తరుణ కాలిక వ్యాధులకు నిరాశచెంద నవనరము లేదు

భీమవరములోని శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయమును సందర్శింపుడు

ఇచ్చట మందులు కోతలు సూదిపోట్లతో నవనరం లేకుండగనే చికిత్సకొనంగి

సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులనుగ చేయుదురు.

సమస్తవ్యాధులకు జల, సూర్యకిరణ, మృత్తికా, పవనయోగ, వ్యాయామ

ఆహారనియమములచే చికిత్స చేయబడును.

ఆశ్రమమునందు 100 రోగులుండటకు వసతులు కలవు. చక్కని ఫలవృక్షములతో నలరారు 30 ఎకరముల మామిడితోటలో నిర్మల ప్రవాహోదకమునకు సమీపములో ఆశ్రమము నిర్మింపబడినది. మహాత్మాగాంధీ గారియొక్క మన్ననలను బడసియున్నదీ ఆశ్రమము. భీమవరం సేవనుకు మైలుదూరము. విజయలక్ష్మి 6 అ స్టాంపులు పంపిన ప్రాప్తపెన్షన్ పంపబడును.

వైద్యరాజు వేగిరాజు కృష్ణరాజు యన్. డి ప్రధాన వైద్యులు.

డా॥ స్నానం పార్సారథి యన్. డి. సహాయ వైద్యులు.

శ్రేష్ఠ మైన ముడిబియ్యము

మరబియ్యముకంటె దంపుడు బియ్యముకంటె ముడిబియ్యము (కట్టి తిరగలితో విసరగా తయారైన బియ్యము) ఏల శ్రేష్ఠమైనవి? అంగ్ల ప్రభుత్వము మన దేశమునకు రాక ముందు, చాలా ప్రదేశములలో కట్టి తిరగళ్లు ఉపయోగములో నున్నట్లు ఋజువు లున్నవి నూలు వడుకుటకు రాటము లెట్లు న్నవో, ప్రతి గృహములోను ఈ తిరగళ్ళు కూడ అట్లేయున్నవి ఆకాలములో అన్న వస్త్రములు స్వంతముగా తయారు చేసుకొను అలవాటుండేది మిల్లుబట్ట, మిల్లు బియ్యము మన ఇంట ప్రవేశించిన తర్వాతనే, అన్నవస్త్రములకు కరువు తటస్థించినది ఈ రెండవ యుద్ధములో ఈరెండింటి కొరకు మనము పడిన బాధకు హద్దులేదు. సర్కారువారు, ఈ రెండు గృహ పరిశ్రమలను పోషించినచో మనదేశము ఇన్ని పాట్లుపడి యుండేడిదిగాదు గాంధీగారి మాట చాలామందికి ఇంతవరకు చెవులకు ఎక్కనేలేదు. రెండు మెరుగులు ఇచ్చిన బియ్యము తినుటచే ఆరోగ్యము ఎంతవరకు పాడయినది అందరకు తెలిసినవిషయమే ఒక్క మెరుగు మాత్రమే ఇయ్యవలసినదిగా మనగవర్నమెంటువారు, జపాను గవర్నమెంటువారు గూడ ఆర్డువు చేసి యున్నారు. అయిదు గిద్దలు మరబియ్యం తినువానికి, నాలుగు గిద్దలు దంపుడు బియ్యము, మూడు గిద్దలు మాత్రమే తిరగలి బియ్యం

చెన్నుభొట్ల భానుమూర్తి పంతులుగారు,
బి. ఏ ఎల్. టి

చాలును తిరగలి బియ్యం 2లము కలుగజేయును. రోగములు రాకుండ జేయును. తిరగలిబియ్యం (ముడిబియ్యం) గోధుమలకంటెనుకూడ శ్రేష్ఠమని ఋజువు చేయబడినది. గోధుమలలో నుండు మినరల్ పదార్థముల కంటె, తిరగలి బియ్యములోనున్న మినరల్ పదార్థము లెక్కువ. ఇరువది నాలుగు కుంచముల వడ్లకు పదునాలుగు కుంచముల తిరగలి బియ్యం వచ్చును 24 కుంచముల వడ్లకు 11 కుంచములు మరబియ్యము, 12 కుంచములు దంపుడు బియ్యము వచ్చును కొంత తవుడుక్రిందను, కొంత నూకలుక్రిందను పోవును ఈ నూకలే బియ్యపు గింజలోని ముఖ్య బీజాంకురములు నూకలు తినినవానికి బలముండుటకు కారణ మిదియే. అమెరికా నుంచి తయారై సీసా నాలుగైదు రూపాయలు విలువగల మందు సీసాలలో నుండునది తవుడులోనుండు పదార్థమే నా స్నేహితులొకరు వేయిరూపాయలు నెలకు జీతము కలవారు. తవుడు సీసాలలో పోసి సర్కిటు నకు తీసుకొనివచ్చి రొట్టెలు చేయించుకొని తినుట నే నెరుగుదును.

ఈ కట్టితిరగలి బియ్యము తినువారు పప్పు తినక పోయినను బలము తగ్గదు తిరగలి బియ్యం, దంపుడు బియ్యం, మరబియ్యం వీటి తారతమ్యములు ఈ క్రిందచూపిన పట్టికలో స్పష్టముగా తెలియును.

	తిరగలి బియ్యం.	దంపుడు బియ్యం	మర బియ్యం.	రిమార్కులు.
1. మాంసకృత్తులు	7.24	6.79	6.70	కండరములకు తావలసిన పదార్థం
2. కొవ్వు	2.38	1.42	0.75	



	తిరగలి	దంపుడు	మర	రిమార్కులు
	బియ్యం.	బియ్యం	బియ్యం.	
3. మినరల్ పదార్థము	1 34	1 14	0.83	ఎముకలకు కావలసిన పదార్థము
4. ఇనుము	4 55	3 57	2 88	రక్తమునకు కావలసిన పదార్థము.
5. విటమినులు	++++	+	లేవు	ప్రాణాధారము లైనవి ఇవియే
విటమినులు బీజాంకురములోనే కలవు				

ఎముకలు రక్తము కండరములు వృద్ధి యగుటకు కావలసిన పదార్థములు, తిరగలి బియ్యము లోనే కలవు. ఇట్టి విలువగల బియ్యము తినటకు మనవాళ్ళకు ఇష్టము లేకపోవుట మన దేశదౌర్భాగ్యము కాని పేరుకాదు!

ఈ బియ్యము సులభముగా జీర్ణము కావని కొందరు చెప్పి కారణము నిజముకాదు మన ఆహారకోశము ఏ తిండి అలవాటు చేసిన, దానిని జీర్ణము చేయుటకు అనకూలముగా నుండును. ముడిబియ్యపు టన్నము కొంచెము కొంచెముగా తినవలెను ఈ బియ్యములో మెత్తని ఇసుక పదార్థము వంటిది ఉండటచే మలబద్ధమునకు ఇది వజ్రాయుధము వంటిది. భాగ్యవంతుల పిల్లలు, చెప్పలు లేకుండగ నడవలేరు ఎండలో తిరుగలేరు దీనికి అభ్యాసమే కారణము. అట్లే ఈ బియ్యము తినటకు అభ్యాసము కావలెను.

అన్నము తెల్లగా నుండనిచో, అందముగా నుండదు గౌరవహీనముగా నుండునని కొందరు హింతురు. వస్తువు లన్నియు తెల్లగా నుండినగాని గౌరవముండదా? అట్టిచో వంకాయలు కొన్ని నల్లవిగానే యుండును ములగ కాడలు నల్లగానుండును. గులాబి జామ్ నల్లగా నుండును. మిఠాయి ఖాజాలు నల్లగా నుండును కొంతమంది మనుష్యులే నల్లగా నుండురు. బంగారము పచ్చగా నుండును. పగడములు ఎల్లగా

నుండును. లవంగములు యాలక గింజలు వక్కలు ఇవన్నియు నల్లగానే యుండును ఇవన్నియు మనము పరిహరించు చున్నామా? వస్తువులో నుండు జీవకళ ప్రధానముగాని మైరంగ ప్రధానము కాదని మనము గుర్తించవలయును ఆరుంటలలో ఒకబస్తా భాగ్యం ఇద్దరు మనుష్యులు కర్ర తిరగలితో వినరగలరు. శరీరమునకు మంచిపరిశ్రమ భాగ్యవంతులు కూడ ఇట్లు వినరినచో కొది కాలములో ఆరోగ్య వంతులు కాగలరు వడ్లు దంపువారలు ఒకప్పుడు దొరకుట దుర్లభము. కాకినాడ పట్నములో మాన్నేహితు లొకరు వడ్లు దంపువారు లేక చాలా బాధపడుచుండ నేనెరుగుదును అన్నింటి కంటె, ముఖ్యమైన విషయమేమనగా నిలవగాఉంచిన బియ్యం త్వరలో చెడిపోవును. మరబియ్యము ముందు చెడిపోవును. తర్వాత దంపుడుబియ్యం చెడును

వారమున కొకసారి వడ్లు వినరించుకొని ఆబియ్యము తినినచో బియ్యము చెడిపోవు. నాలుగు బస్తాలు వినరినతర్వాత, తిరగలికి కక్కుకొట్టించవలసి యుండును ఇదికొంచెము శ్రమయే. అయినను, ఈ బియ్యమువలన, కలుగు ఆరోగ్యము చూచినచో ఇదియొక శ్రమగా ఆలోచించరాదు ఈబియ్యముతోవండిన అన్నము తినిన పిల్లలు ఆరోగ్యవంతులుగాను, బలాధ్యులుగాను పెరుగుదురు. డాక్టర్ తో అవసర

ముండదు. ఈ తిరుగలి బియ్యపు అన్నము, పిల్లలు, పెద్దలు అందరు తినవచ్చును మొట్టమొదట, కొంచెము కొంచెముగా తినవలెను. త్వరలో అలవాటు పడుదురు ఈబియ్యము వండుటలో గంజి వార్చకూడదు

బియ్యములోని బెడ్డలు, వడ్లు వగైరాలు తీసి వేసి ఒకగిన్నెలో రెండుగంటలు నాననిచ్చి, మరీపోయ్యమీద కెక్కించవలెను బాగుగ ఉడకనియ్యవలెను రుక్మణీకుక్క వంటి ఆవిరి కుక్కల్లో వండిన ముడిబియ్యపు అన్నము దూదివలె మెత్తగా నుండును. ఉడుకుటకొంచెం ఆలస్యమగును ఆలస్యమగా ఉడుకుట ఒక లోపమా? మామిడిపండ్లు పిండెలనంచి పండ్లగుటకు ఎంతకాలము పట్టును? అందుచేతనే అవి అంతరుచిగానుండును

జరుగుదుగా వంట చేయవలసిన అవసరము లకు దంపుడు బియ్యముకూడ కొంత నిలవ చేసుకొనవచ్చును. ముడిబియ్యము తయారు చేయుట వండుట ఆలస్యమని, శ్రమయని, మరబియ్యం, దంపుడు బియ్యం తిని తనచు జబ్బుపడుట మంచిదా?

ముడిబియ్యం తిని సుఖించుట మంచిదా? ఈ ప్రశ్నలకు ఈ వ్యాసము చదువువారే జవాబులు చెప్పవలసి యున్నది.

శరీరమునకు సౌఖ్యము కోరువారు ఆరోగ్య వంతులుగా నుండవలెను ఆరోగ్యసాధనములు మనకు తెలిసినంత వరకు ఆచరణలో పెట్టవలెను ఆరోగ్యము పోగానే డాక్టర్ మందులవలన ఆరోగ్యము వెంటనే రాదు. ఆరోగ్యమునకు ఆహార విహారములకు ఎక్కువ సంబంధము కలదని డాక్టర్లే చెప్పుదురు ఆరోగ్యము వలన ఆకలి, ఆకలివలన బలము, బలము వలన మంచినిద్ర, ఇవన్నియు కలిగిన దీర్ఘాయువు కలుగును ముడిబియ్యము తినుట ఎంత సులభము! ఇట్లు సులభముగా లభ్యమగు దానిని మనము ఏల అవలంబించ కూడదు? కర్ర తిరుగళ్ళు బెజవాడ ప్రకృతి ఆఫీసులో సరసమైన ధరలకు దొరుకును. ఇటీవల గవర్న మెంటు వారు వారి వ్యవసాయ ఆఫీసులలో కూడ అమ్ముచున్నారు ఈయుద్ధములో విటి ఉపయోగమును తెలిసి కొన్నందుకు వారిని అభినందించు చున్నాను.

ప్రకృతివైద్యము వ్యాపింపజేయుటకు గాంధీగారు పూనుకొనుట

పూనా 22—10—45

ప్రకృతి చికిత్సను అందరికీ అందుబాటులో నుండునట్లు చేయుటకును, అభివృద్ధిచేయుటకును పూనాలో “ప్రకృతి వైద్యట్రస్టు” అను సంస్థ నెలకొల్పబడినది అందు గాంధీగారిక సభ్యులు గాంధీగారికి ప్రకృతిచికిత్సలో గొప్ప నమ్మకమున్నది కొన్ని విషయములలో ఇతరప్రకృతి చికిత్సలకున్న వారికిని స్వల్పభేదాభిప్రాయము లున్నవి అవి క్రమముగా సమన్వయము చేసికొన వచ్చును

పూనాకు సమీపములో ఒక పెద్ద స్థలమును ఈ సంస్థకొరకు కొనుటకు ఏర్పాటులు జరుగుచున్నవి. అందు గాంధీగారికొక కుటీరము వేయబడును గాంధీగారు సేరాగా)మమునందు శీతోష్ణస్థితి భరింపరానిదిగా నుండుటచే డాక్టరుల సలహాప్రకారము వారి మకాముమార్చి ఈ సంస్థలోనే నుండుటకు గాంధీగారు అభిలషించుచున్నారు. ప్రకృతి ఉద్యమ వ్యాపకమునకు తద్వారా దేశసౌభాగ్యమునకు మంచిోజులు త్వరలోనే రానున్నవి

ప్రా కృ శ్చ మ జ ల చి కి త్స

ప రి వ య ము

ఈ పుస్తకమునకు మాతృక మెహతా సీతారామదత్తు కవిరాజు (లాహోరు)గారి కృతమగు 'డాక్టర్ పానీ' అను ఉర్దూపుస్తకము కవిరాజు మహాశయుడు సుప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద ప్రకృతి ఎలోపతీ ఆధ్యాత్మ చికిత్సకుడు ఆతని రచన లెక్కువగా ఆయుర్వేద ప్రకృతి ఆధ్యాత్మిక చికిత్స లనుగూర్చి కలవు. అయ్యవి మిక్కిలి రోచకమగు శైలితో సీతిబోధకముగాను ఆధ్యాత్మిక శక్తి వర్ధక ఉపదేశ యుక్తముగా నున్నవి ఈ 'డాక్టర్ పానీ' మిక్కిలి మనోహరమైన చిన్నజలచికిత్సా గ్రంథము. అది నాకు నచ్చినది, చాలావరకు అట్టి ప్రక్రియలను సదా అనుభవములోపెట్టి మంచి ఫలితములను గాంచితిని ఇట్టి ఉత్తమ పుస్తకమును ఆంధ్రీకరించి ఆంధ్రీ ప్రకృతి వైద్య సోదరుల శంకజేయుట నావిధియనియెంచి కృతయత్నుడ నైతిని.

ఆయుర్వేదీయ జలచికిత్సా విషయమును పాశ్చాత్య జలచికిత్సా విధానములతో సమన్వయించి వివరించుట వలన ఒక ప్రకృతి వైద్యులే గాకుండా ఆయుర్వేద భిషగ్వర్ణులు కూడ కొంత చికిత్సా విధానమున గల సత్యత ప్రాచీనతను గ్రహించుటచే అభిరుచి గలిగి ముందు ఇంకను అభివృద్ధిచేసి లోకోపకారమగు వైద్య సేవ చేయగలరని నమ్ముచున్నాను

ఇట్లు విధేయుడు

పైడిమట్టి వేంకటసుబ్బారావు యం బి హెచ్ఛి.

1. ప్రకృతియే వాస్తవముగాఁ

జి కి త్స చే యు న ది

ప్రపంచమునం దాధ్యాత్మిక రోగములను నివారించుటకును, ఆధ్యాత్మిక విద్యను జేకూర్చుటకును, వేర్వేరుమతములు పుట్టియు, వాడుకలో నుండియు, ముందు బుట్ట బోవు నట్లే శారీరక రోగములను నశింపఁ జేయుట కును, శరీరమును గాపాడు మార్గములను పివ రించుటకును, పలుతెఱఁగులైన చికిత్సా పద్ధ తులు ప్రచారము లోనికి వచ్చినవి మఱియు రాఁగలవు మతములు పరస్పరము చాలా విషయములలో నేకీభవించియు, ననేక విష యములలో భేదించుచున్న విధమునఁ జికిత్సా పద్ధతులును సిద్ధాంతరీత్యా యొక దానితో

నొకటి గలియుచుఁ బెక్కు విషయములలో జీలిపోవుచున్నవి. ఒక పద్ధతి మూలికలు మాత్రముతోనే రోగములకుఁ జికిత్స చేయు టను దెలుపుచు, భస్మములు ప్రమాదకరము లని వివరించును. వేటొకపద్ధతి భస్మములందుఁ గల శీఘ్రగుణ కారిత్యమును, ఉత్కర్షతను వాకొనుచు నొషధులందుఁగల నిష్ఫలతను వివ రించును. మఱియొక పద్ధతి ఈరెండిటిని గలిపి చికిత్స చేయుటను మంచిదనుచున్నది. హోమ్యోపతీవిధానము ఇంగ్లీషు వైద్యములేక ఎలోపతీవిధానము నపకారియనియు, నిరర్థకమై నదియనియు, నిర్ణయించుచు నెలోపతీ వైద్య లోని తీక్షణమైన విషయుక్తముగు మిశ్రచ్ఛర్మ (Mixtures) ప్రకృతిమార్గము నాటంకపఱచు నని తన నిరపాయకరమైన, తేలికైనట్టి మందు

లను శ్రేష్ఠమని నుడువుచున్నది. ఎలోపతీ విధాన మాయుర్వేద విధానము నసంపూర్ణమనుచు, దన చికిత్సలోఁగల రోగులకుఁ దన చికిత్సావిధానముమీదనే నమ్మకమును గలిగించును జలచికిత్సకులు మందులతోఁజేయు చికిత్సాపద్ధతు లపాయకరములని తెలుపుదురు మంత్రములు, యంత్రములు, తాయెత్తులు, మెస్మరీజం, హిపాస్నాటిజం, ద్వారాచికిత్సచేయువా రితరవైద్యులపైనను, ఇంగ్లీషు డాక్టర్లపైనను, తమయందు నమ్మకము గల వారికి నసహ్యతఁ గలిగింతురు. కాని యింతగా భేదములు, ప్రాతికూల్యములు గలిగియున్నను రోగులు ప్రతివైద్యములోను మరణించుటయు, నారోగ్యమును బొందుటయును, గలదు. కావున నిట్టి పరిస్థితిలో నెట్టి చికిత్సాపద్ధతి యన్నిటికంటెఁ గొప్పదియు, నిర్దుష్టమైనదియునని నిర్ణయించుట కష్టసాధ్యమైన విషయము ఏలన నేవైద్యవిధానము నవలంబించినను లోపలఁగల “ప్రకృతి” తనంతటఁ దానే రోగమును పోగొట్టుటకుఁ బ్రయత్నించును అందు వలననే వ్రేలు కోసి కొని పోయినంత వెంటనే ప్రకృతి దానిని బాగు చేయుటయందుఁ దవితీయుండును. ప్రకృతియే నిజమునకు విజిగిన యెముకను జక్కజేయును శస్త్రచికిత్స (సర్జరీ) యొక్క పని ఎముకను సరియైన చోటికిఁ జేర్చుట మాత్రమే. మిగిలిన పనిని ప్రకృతి స్వయముగానే చేసికొనును. ప్రకృతికి బయటినుండి సరియైన సహాయము నిచ్చుచుండిన యెడల నది త్వరలోఁ దన పనిని పూర్తి చేయఁగలదు. సరియైన సహాయము లేకపోయినను అది తన పనిని జేయుచునే యుండును కాబట్టి దాని

కార్యమున కాటంకమును గలిగింపక రోగి నమ్మకమును గాపాడునట్టి పద్ధతియే ప్రకృతి శక్తికి సహాయము చేయఁ గలిగి నట్టిది. కొందఱు రోగులు మందులు తినవలసిన పని లేదు కాని వారు మందును తినక యారోగ్యమును కూడ పొందలేరు. వారికి మందని పేరుపెట్టి యిచ్చిన మాత్రముననే యారోగ్యమును పొందఁగలరు. కొందఱి రోగము లాహారపానీయములందు జాగ్రత్త తీసికొని నందువలనను, ధైర్యము నొసంగినందు వలనను నయమగుచున్నవి కొందఱు రోగు లొక మందుతో నొక వైద్యునిదగ్గఱ నారోగ్యము పొందలేరు కాని యామందుచేతనే వేటొక వైద్యుని దగ్గఱ నారోగ్యము గాంతును. కారణమేమన రోగికి వానియందు నమ్మకము గలిగి యున్నందుననో, లేక రెండవ చికిత్సలో సరియైన పథ్యపానములను గమనించి నందుననో, లేక రెండవ వైద్యుని యొక్క ప్రేమగల నీతి మర్యాదలతోఁ గల ప్రవర్తనము, సానుభూతి మొదలగునవి రోగి యారోగ్యము మీద ప్రభావవంతముగాఁ బనిచేసి యుండ వచ్చును అదిగాకఁ గొందఱు చికిత్సకులలో నాధ్యాత్మిక శక్తి యత్యధికముగా నుండుటయు, నున్నత సంస్కారములు గలిగి యుండుటయు, నట్టి హేతువుచేతను సహజముగా నారోగ్యదాయకమైన శక్తియుండును రోగులు వారిని జూచియునే తృప్తిపడి వారి కో మాటలాడి నంతనే బలము పొందుదురు ఇట్టి రహస్యమునే మానసిక చికిత్స లేక సంకల్ప బలముతోఁ జేయు చికిత్స యని పలుకుదురు.

2. ముఖ్యమైన ప్రశ్నలు

దీనితో బుట్టు ప్రశ్నలివి — రోగి నారోగ్య వంతునిగా, జేయునట్టి వస్తువెయ్యది? అలసిన యంగములకు ఎలము నిచ్చున దెయ్యది? ఎయ్యది గాయములను మాన్పును? విడిగిన యంగముల సరికించు పదార్థమేమి? లోతైన గాయములను పుండ్లను మాంసమతో నింపి మాన్పునదేది?

ఈ చేయున దంతయు ప్రకృతియే

ప్రకృతి పరిస్థితిలోను ప్రకృతియే నారోగ్య మిచ్చుచున్నది. ఎంత గొప్ప చికిత్సా పద్ధతి యైనను ప్రకృతికి సహాయము చేయుచు దానికాటంకము గలిగింపనంతవరకే యేమైనను పనిచేయ గలదు కావున ప్రకృతికి నిట్టి సహాయము చిక్కినప్పుడే యతి శీఘ్రముగా నారోగ్యము నివ్వగలదు. ఒక చికిత్సకుడు నిండియున్న జీర్ణకోశమును వాంతి గ్వారా ప్రకృతికి సహాయముచేసి శుద్ధిచేయును. మలభారము గల ప్రేవులను శుద్ధిచేయుటకు విరేచనాషధము లేక వస్త్రీకర్మ ద్వారా ప్రకృతికి సహాయ మియ్యబడ గలదు మూసికొని పోయిన రోమకూపములను చెమట గలిగించి వికసింపజేసి ప్రకృతి కార్యములో సాయపడవచ్చును. ఇంతేగాక వైద్యుడు సానుభూతి శ్రద్ధ సమ్మతము గలిగించి రోగి నారోగ్య వంతునిగా, జేయును ఏచికిత్సకుడే గాని పూర్తిగా సతని వైద్యవిధానము ప్రమాద కరమును నష్టకారియు గాకుండిన పట్లనే లాభము కలిగించును. అందు ముఖ్యముగా నాహారాది నియమములతో బాటు రోగికి సానుభూతి శ్రద్ధతో చికిత్సించిన యెడల మిక్కిలి సులభముగా సఫలత లభించును.

కావున నెట్టి వైద్య విధానమునుగాని మన ముపయోగించుట లేదుగదాయని చెడ్డదని నుడువుట సరిగాదు. లోకములను గూడ సుగుణములని ప్రోటించుట వలన మాత్రము ముందు గలుగునట్టి యభివృద్ధి కాటంకము గలుగును

3 వైద్యవిధానముల మూలభిని

వేదమునం దేభాగములో శరీర రక్షణోపాయముల నన్నిటిని రోగములకు చికిత్సలను నోషధుల గుణములను దేవబడి యున్నవోదాని నాయుర్వేదముని యందురు వేదములోని యా యాంభ విద్యను గ్రహించి యోగులు ఋషులు నాయుర్వేదశాస్త్రమును గూర్చి గ్రంథము లెన్నియో వ్రాసిరి ఆ వైద్య సూత్రములే ప్రపంచమందంతటను వ్యాపించి నవి మఱియు వేర్వేలుతావుల, వేర్వేలుతత్వములుగల మనుష్యులలో నానూత్రములం దాశ్చర్యజనకమైన మార్పులు గూడ కలిగినవి చాలావోట్ల వాని ప్రారంభిక సూత్రములు ప్రస్తుతము కూడ మార్పులేమియు లేకయే గానవచ్చుచున్నవి. మఱికొన్ని చోట్ల గలిగిన మార్పులవలన నవి గుర్తించుటకుకూడ వీలు లేకుండా నున్నవి

యవనదేశీయ సుప్రసిద్ధ తత్వశాస్త్రజ్ఞులు, తత్వశాస్త్రమును భారత దేశమునుండి గ్రహించి నట్లే యాయుర్వేదము లేక వైద్యశాస్త్రమును గూడ భారత దేశమునుండి కాంచి తమ భాషలో గ్రంథములను వ్రాసిరి యవనదేశమునుండి భారతీయ విద్యను మిత్ర దేశస్థులును, మిత్ర దేశస్థులనుండి యరేబియనులును, పోర్చుగీసులును, క్రమముగా గ్రహించిరి యవ

నులు, అరబ్బులు, యవన, అరబ్బీభాషలలో వైద్యశాస్త్రమును గుఱించి గొప్ప గొప్ప గ్రంథములను రచించి యందు దమయనుభవముల, బట్టి యభివృద్ధియు సవరణలును జేసిరి వేలకొలది సంవత్సరములు గడచినప్పటికిని, అరబ్బీ యవనవైద్యములు తమ సిద్ధాంతములందుఁ బ్రతిచోట నారంభిక ఖనియైన యాయుర్వేదముయొక్క ప్రకాశమును గనఁజేయుచున్నవి ఆయుర్వేదమున జగత్సృష్టి పంచభూతములగు పృథివి, నీరు, తేజము, వాయువు, ఆకాశములను వానిచేతరచియింపబడినదని యొప్పుకొనఁ బడియున్న, యవన వైద్యశాస్త్రజ్ఞులును, అరబ్బీ, వైద్యవరులను, పృథివి, గాలి, నీరు, తేజస్సు అను నాల్గు భూతములచేతనే సృష్టి గావింపఁ బడినదని తలంచుచున్నారు ఆయుర్వేదము వాత, పిత్త, శ్లేష్మముల దోషమువలన రోగోత్పత్తియు, వాని సమరసము వలన నారోగ్యము గలుగుటను సిద్ధాంతీకరించుచు యవన వైద్యము అబ్లత్ అను సఫ్రా, బల్లమ్, సాదాలలోపము వలననే రోగోత్పత్తి యగుచున్నదని నమ్ముచున్నది. అటులే షడ్రినముల విభజన, గుణములు మొదలగు సంశయములందుఁ బ్రతిచోటఁ గల పోలికలు చూచినయెడల ప్రతి బుద్ధి కుశలతగల మనుష్యుడు నీ రెండు వైద్యము లొక సమయమున నొకటియై యుండెనని చెప్పగలడు.

పోర్చుగీసులచేతనాయుర్వేదశాస్త్ర-మైరోపా, అమెరికా ఖండములలో వ్యాపించినది జరిగినయొక శతాబ్దములో నచ్చట సైన్సు, లేక పదార్థ విద్య, మఱియు నితర పరిశోధనలు,

వస్తు నిర్మాణములతోఁబాటు వైద్యశాస్త్రము (Medical science)నఁ గలిగిన యభివృద్ధిని జూచి ప్రపంచ మాశ్చర్యములలో మునిగిపోవుచున్నది రోగనివృత్తి విషయములలో బెక్కు పద్ధతులు కనిపెట్టఁ బడినవి ఎల్లో పతి, హోమోపతి ఎల్బ్రోపతి, కోమోపతి, హైడ్రోపతి మొదలగు ననేక పద్ధతులు రోగనివారణమునకు సహాయకారులుగాఁ గ్రహింపఁ బడినవి రేయిబవళ్ళు ననుభవములు ప్రయోగములు జరిగినవి. ఇప్పటికిని జరుగుచున్నవి నేడొక పద్ధతి సరియైనదని తేల్చిరి మరునాడే యది తప్పుని నిర్ణయించిరి. ఈ రోజొకమం దొక రోగముకొరకు సిద్ధము చేసిరి రెండవ నాడే యది నిష్ప్రయోజనమైనదని తెలిపిరి. నేడొక విధానము సైంటిఫిక్ (Scientific) శాస్త్ర సమ్మతమని సాధించిన కొన్ని రోజులలోనే నిరర్థకమని కనుగొనిరి. మొత్తము మీఁద ప్రయోగముల జేయుచు వేలకొలది గ్రంథములు వ్రాయఁబడినవి. శస్త్రచికిత్స కొరకు వేవేలుగా సాధనములను సిద్ధము చేసిరి. లెక్కింపఁజాలనన్ని కొలత, తూకములఁ గనుగొను పనియుట్లను గనిపెట్టిరి. అటులే వివిధములైన మందులుకూడ తయారు చేసిరి. మందుల సత్తువ సారములను గ్రహించి వానిని శీఘ్రాశీఘ్రముగ గుణమిచ్చునంత ప్రభావము గలిగియుండునట్లు చేసిరి. వనస్పతులు, ఖనిజపదార్థములు రెండును రోగములను హరించుటకు మందుయోగములలో నుపయోగింపఁబడసాగినవి ఇదే పశ్చిమవైద్యము. ఎల్లోపతి లేక డాక్టరీ యనుపేర వ్యవహరింపఁ బడుచు హిందూదేశమునఁ దనమొదటి

యాధారముగా నాయుర్వేదమునకుఁ దోడుగా నడచుచున్నది.

4 వైదిక గ్రంథములలోని ప్రాచీన జలోపయోగము

జలచికిత్సయను నీభాగమున మేము వైదిక వైద్యముయొక్క ప్రాచీనత నాధారముగాఁ జేసికొని జలచికిత్స నొక ప్రాచీన ప్రక్రియ యని రుజువుచేయుచు కొన్ని యుపయోగపద్ధతులను తెలుపఁగలము. వానిని గ్రహించి ప్రయోగించినందున నెంత కష్టసాధ్య రోగములైనను స్థిరముగా నెల్లప్పుటికిని నయము కాఁగలవు. కావున కొన్ని పద్ధతులు, సూక్తి రూపమునను, కొన్ని విపులముగాను, తెలుపఁబడును

శరీరారోగ్యమును కాపాడుకొనుట కొఱకు మిక్కిలి పూర్వకాలమునుండి చికిత్సగా జలముపయోగింపఁబడుచు వచ్చినది. తలనొప్పి, ముక్కునుండి రక్తముకారుట, తల వేడిగా నుండుట, వేడి తలవంక కెక్కుచున్నందుకు తలను చన్నీటితోఁ గడుగుట యెల్లరకుఁ దెలియును హిందూ దేశములోని స్త్రీలు, కూలి వాండు, చదువులేనివారుకూడ బాగుగా నెఱిగియున్నారు

ఇటులే చల్లటి నీటితో స్నానము చేయుట శరీరమును గడుగుట వలన నలసట, బద్ధకము ముఱికి పోవునని ప్రాచీన కాలము నుండి జనులు తెలుపుచు వచ్చియున్నారు. చెమట గలిగించుటకును తలలోని వేడిమిని క్రిందికి దింపుటకు కాళ్ళను వేడినీటితోఁ గడుగుట జనులలో సాధారణముగా వాడుకలోనున్నది.

వేడి నీటిని త్రాగి వాంతిచేయుట, పేగులలోనికి నీరెక్కించి మాలిన్యమును గడుగుట కూడ తొల్లింటి కాలము నుండి ప్రచారములో నున్నది నిటియావిరితోఁజర్మరంధ్రములను వికసింపఁ జేయుట సామాన్యముగా నందఱరకును దెలియును మంటలుగా నన్నప్పడు దేహమునకు తడిగుడ్డఁ జుట్టుట, చన్నీరు చల్లుట, చల్లని కట్టిలు వేయుట, విద్యావిహీనులలో సయితము ఇప్పటికే నాచరణలో నున్నది ఉదయమున నీరు త్రాగుట, నీటిని ముక్కులోనికి బీల్చుకొనుట, ముక్కుతో నీటిని త్రాగుట (ఉపాసము) కన్నులను చన్నీటితోను లేక గొన్ని యోషధులు కలిసిన నీటితోను కడుగుట, ధౌతికర్మ ద్వారా జీర్ణకోశమును శుద్ధిచేయుట, దెబ్బలను చన్నీటి పట్టీలతో గుదిరించుట, భారత దేశీయులతి పూర్వకాలమునుండియుఁ దెలిసికొని యున్నారు నొప్పులకు వేడినీటితో కాపుట ఆవిరి పట్టుటను స్త్రీలు సయిత మెఱుఁగుదురు ఇంతేగాక నీ సుపయోగింపకయును నెట్టి ధార్మికకర్మకూడ స్నానము లేకయును నక్రమమని భావింపఁబడు నంతగా జలోపయోగము ముఖ్యవసరమై పోయినది. ఇచ్చట నాత్రేయ మహర్షి నిర్మిత శ్లోకముల కొన్నింటి సంగ్రహమును, చరకసంహిత సూత్రస్థానము ౨౭ అధ్యాయము నుండి కొన్ని యుదాహరించుచున్నాను

(నశేషము)

శ్రీ చిట్టూరు వెంకటదుర్గాప్రకాశరావుగారి స్వీయచరిత్ర

మాజస్థానం తూ॥ గో॥ జిల్లా రామచంద్ర
పురం తాలూకా కూశ్యమల్లవరం. నాజననం
1907.1920 వరకు విద్యాభ్యాసం. అనంతరం
జాతీయసేవలో ప్రవేశం. 1926 లో వివాహం.



1928 లో 154 తూకం మంచి ఆరోగ్యముతో.

1932 వరకు కాంగ్రెసుసేవ లోకల్ బోర్డులో
సేవ. 1933 లో కాకినాడ బాంబుకేసు.
అందులో నా నిర్దోషత్వం ఋజువుకాగా
కారాగార విముక్తి. తదుపరి బస్సుసర్వీసు.
కొన్నికాంట్రాక్టు. ఈ ధనార్జన వ్యాపారము
లతోపాటు ఆధునిక నాగరికతా లక్షణము
లన్నీ నాలో మూర్తీభవించి గంటగంటకు
కాఫీలు, కోకో, కారా కిల్లీలు, సిగరెట్లు,
సోడా, లైంజూస్, షర్బత్తులు వీటికితోడు
కాఫీహోటల్స్ లో వివిధరకముల విందులు.
భోజనభాజనాదులతో మత్స్యమాంస కుర్మా
పలావ్ లతో. రాత్రి పరుండు లోపల ఆరు
సార్లకు తక్కువ పదిసార్లకు ఎక్కువ లేకుండ

తింటూ ఇవి చాలక మిత్రబృందముతో
తుపాకి వేటకుపోయి నోరెరుగని జీవులపాలిట
యమకింకరులవలె ప్రవర్తించి వివిధ కృత్రిమ
వంటలచే వాటిని మెసగుచు దూరంగాని
దగ్గరగాని అవసరావసరముల పాటింపకార్లు,
జట్కాలు, రైళ్ళు తప్పకీంద అడుగుపెట్టే
ఆభ్యాసమే పోయింది. దీనికి తోడు పాశ్చాత్య
నాగరికత. కోటు బూటు సూటు ఆవేశించింది.
వ్యాపార బేరసారములలో వత్సరానికి పదివేల
రూపాయలార్జనమంటే ఈజల్సాలకు అదేచాలేది
కాదు. ఈస్థిలోనాతూకం 18కిపానులు. స్వస్థ
లమగు ఇంటిదగ్గర అమ్మచేతిభోజనం. పితౄజ్ఞత
వ్యవసాయ పరిశ్రమ. గ్రామపాలనా వ్యవహారాలు
వీటిలో నున్నంతవరకు ఎన్నిమైళ్లు
నడచినా (యింకానడచుటకు) పిక్కబలంకు
లోటులేదు. బాహువులలో బరువైన ఉలవల
బస్తాలు బెండులవలె ఆడేడివి. వాడలాది
దండెములు, బస్కీలు, మైళ్లాది పరుగు,
కడుపునిండాతిండి, కంటినిండానిదా, అదంతా
ఈనాడు దూరమయింది. తుదకు చేతితోసంచి
తీసుకొనుటకుగాని, పట్టుమని 10 అడుగులు
నడుచుటగాని బద్ధకమైంది. ఇంటివద్ద తూకం
154 మాత్రమే. ఇలాఉండగా 1933లో జ్వరం
(మలేరియా). దాన్ని మందులు, ఇంజక్షన్స్ సున్నతో
అణచగా తదాది నిరుత్సాహం. మధ్యమధ్య
వచ్చే తలనొప్పులకు, కడుపునొప్పులకు, అజీర్ణ
మలబద్ధకాలకు మందుసీసాలలో మాటు
పెట్టుచు 1937 వరకు గడిపాను. తదుపరి
ప్రబలమైన అజీర్ణం ప్రవేశించింది. దాని

నాటకు 1939 వరకు అనేక మందులు ఇంజక్షన్ తో గడిపా. అది అంతరించకపోగా ఏమాత్రము బడలికవచ్చినా జ్వరము రక్తక్షీణము



శ్రీ చిట్టూర్తి వెంకట దుర్గాప్రకాశరావుగారు 1936లో 180 పౌనుల తూకం అనారోగ్యం ఆరంభనక పూర్తిగా జవనత్యములన్నియు నుడిగి ఆబాధలకు జీవితాశ క్షీణించినది. వైద్యులకు ధనానికి లోటులేదు. తిండి తక్కువ లేదు. వందలాది కోడిపెట్టలనూపు, గువ్వపెట్టలు, పావురాళ్లు ఎన్నెన్నో, పాలు, రకరకాల, టానిక్కులు. లివరెక్సు, కేల్సియమ్, మొదలైన అనేక ఇంజక్షన్లు వాటర్స్ బరీసుకాంపౌండ్స్ జీవామృతం, నుకరధ్వజ, వసంతకుసుమాకరము మొదలయినవి. రజిత, అభిశ, ప్రవాళాది భస్మరాజములు చ్యవనప్రాళాది లేహ్యచక్రివర్తులు. ఆరోగ్యా

కాంక్షినై స్వస్థానం విడచి ధనప్రవాహము కురిపించుచూ, విశాఖపట్నం, మదరాసు, జనరల్ ఆస్పత్రులలోనూ, ఇంకా ప్రయివేటుగా ప్రఖ్యాత డా॥ గురుస్వామి, కుటుంబయ్య మొదలయిన వారిచే అనేక చికిత్సలు

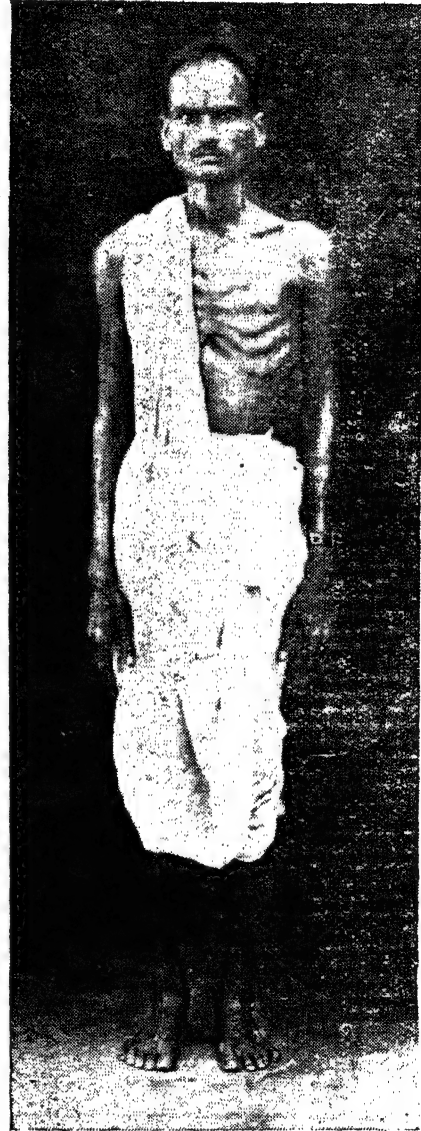


1940 లో ప్రకృతి చికిత్సకు పూర్వపుస్థితి తూకం 66 పౌనులు

పొంది పర్యవసాన ఫలితంగా ఇక ఈ దేహము నిలువదు, ఆహారం కోరదు. అనే సలహా వారందరు ఇవ్వగా 184 పౌన్లు బరువుగల

నాశరీరం తుదకు 70 పానుల బరువుతో కూర్చుని లేవలేని శక్తితో, శరీరంలో ఎక్కడా రక్తపు చుక్కలేని ఎనీమియాతో, అయిదారు వేల రూపాయల డబ్బుఖర్చుతో, ఇక దేహం కొద్దిరోజులలోదే, అను భావంతో ఇంటికే చేరి నాను. నాలోగడవ్యాధి ప్రారంభంలో కొండరు జ్వరమని, మలేరియానుని కొందరు, కొంతకాలానికి పురాణజ్వరమని కొందరు, ధాతుక్షయమని కొందరు, కాలికావస్థచెందిన ఆమాజీర్ణంబని కొందరు, ఎనీమియామని కొందరు, ఇంటస్టైనల్ టీ. బీ. యని వివిధములైన ఎక్సుపర్టులచే రక్తపరీక్ష, యక్కురే ఫోటోలు, మలమూత్ర పరీక్షలు, ఎన్నైనా చేశాం. నిరాశచెందినాము. తుదకు రాజమండ్రిలో ప్రకృతి వైద్యం ప్రారంభించేసి కొద్దిరోజులుండి అక్కడ నుండి పశ్చిమ గోదావరిజిల్లా కేశవరం డా॥ వేగిరాజు కృష్ణంరాజుగారి ఆశ్రమంలో ప్రవేశించినాము. వారు నిరాశగా మాట్లాడినారు. ఐనా చేయునది లేకఅది గాక అక్కడకువచ్చే రోగులందరు అన్ని ఆశలుతీరి అన్ని విధానాల్లోవిఫలులై వచ్చినవారే. కాన వారిని చూచి నను ఆశ్రమంలో ఉండనిశ్చయించుకొని యుంటిని. అప్పటి నాస్థితి కత్తితో పొడిచినా దేహంలో రక్తంలేదు, కూర్చుంటే లేవలేను. తుదకు 2 తులాలు ఆహారం కూడ జీర్ణంకాదు. తొట్టిన్నానం చేసేశక్తి లేదు. తూకమా 70 పానులు. ఇట్టి స్థితిలో వారు చేసిన చికిత్స. నాలుగు దినము లుపవాసము. ఆ యుపవాసంలోనే ఉపవాస మనగా తపస్సు నిభారతం శాంతిపర్వంలో పద్యాలుచెప్పచూ ఆత్మానాత్మ వివేకమును గురించి, ఆధ్యాత్మిక తత్వమును ఉపదేశించి, మానసిక చికిత్సయే

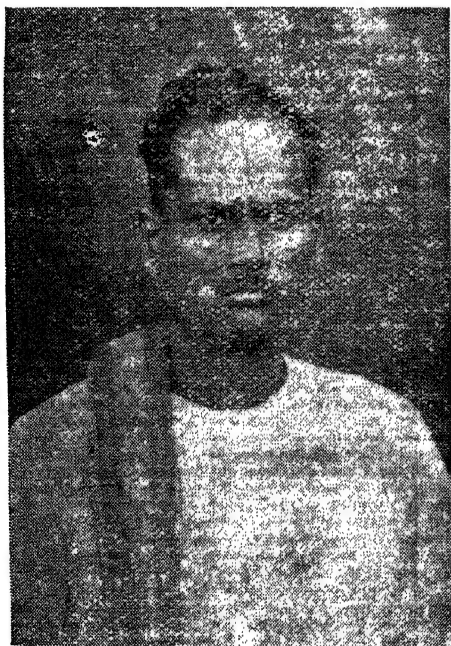
ప్రధానముగ చేస్తూ గొప్ప మానసిక శక్తి నొసంగిరి. తదుపరి తియ్యని ఫలరసములు, లేతకూరగాయలు, మేకపాలు, కొంత కాలము



ప్రకృతి చికిత్సానంతరం ఆరోగ్యం పొందుతూ పాలా-పళ్ళూ ఆహారం పుచ్చుకొనుచున్న దృశ్యం
తూకం 120 పానులు

నకు అరటిపండ్లు, ఈ వగైరా ఆహారములచే తను చికిత్సచేసిరి. నాకు శక్తి లనంచున ప్రథమంగా జలచికిత్స చేయలేదు. తరువాత

క్రమంగా తొట్టిస్తూ నము, సూర్యకిరణచికిత్స, యోగాసనములు, ఏడుమాసములు, అష్టకష్టములుపడి చికిత్స చేయగా ఈలోగా అనేక స్వాస్థ్య సంకటములు, విరోచనములు, జ్వరములుగను, శరీర వ్రణములుగాను, చర్మవ్యాధిగాను, అనేక పర్యాయాలు ఆశవదలి ఎట్టకేలకు బాహ్యప్రపంచంలో ఈనాడు స్వాభావికమైన మానవ సౌఖ్యములో ఆధ్యాత్మికముగాను భౌతికముగాను మహాసందముగా సుఖించుచున్నాడను. నా రోగదశల దెలుపునట్టి



సంపూర్ణారోగ్యం గలిగి చెండు
పూటలా భోజనంచేయుచున్న దృశ్యం
118 పానులు తూకం 1944

వివిధరకముల చిత్రిపటములు ఇందుచూడఁగును. ముందు నాభవివృజ్ఞీవనము ఏవైద్యవిధానంచే నేను జీవించిసుఖించు చున్నానో, అట్టి పవిత్ర ప్రకృతి వైద్యమున కంకితము చేసి ఆయుర్దేశ్యంతో డా॥ కృష్ణంరాజుగారిచే

నడువబడుచున్న భీమవరం ప్రకృతి ఆశ్రమంలో ఉంటూ, ఈ ఆశ్రమ స్థిరనిర్మాణం కొరకు నేను కూడా ఒక భవనమును నిర్మించి, అధమం ఇంకా 2 సంవత్సరములైనా ఆశ్ర



1945 లో తిరుపతి ప్రయాణమునకు ముందు
118 పానులు

మంలోఉండి, ఆ మూలగ్రం వైద్యం అభ్యసించుటకు కృత నిశ్చయుడనై కుటుంబముతో ఆశ్రమంలోనే యుంటున్నాను. గత అక్టోబరు నెలలో గాంధీజీ పిలుపుచే డాక్టరు కృష్ణంరాజు గారితో కలసి పూజ్యబాపూజీ ఆశీర్వాచనము పొంది కూడా వచ్చియుంటిమి. భీమవరంలో ఈ ఆశ్రమానికి ముప్పది ఎకరములు తోట దానంగా లభ్యమైనది. దైవానుగ్రహంచేతను, త్యాగధనుల సహాయాదులచే ఒకలక్ష రూపాయల కట్టడములు అ చిరకాలములో పూర్తి అయి అభివృద్ధి గాంచునని నమ్ముచున్నాను.

ఆవిరి స్నానములకు బదులుగా ఆతప స్నానములు అనగా ఎండలో పరుండుట చేయమనిరి. కాన ఆతప స్నానములు చేసినప్పుడు ఇక ఆవిరి స్నానముల గొడవేల? ఎండలో పరున్నప్పుడు చాపమీదగాని, లేక మంచము మీదగాని, పచ్చటి అరిటికలలో, తామరాకులో లేక తడి దుప్పటియో పరచుకొని, దానిమీద పరుండి మరల అట్టి వానితో అనగా ఆకులతో గాని, లేక తడిదుప్పటితో గాని దేహమంతయు కప్పకొన మనిరి అట్టి పరిస్థితిలో ఎండయొక్క తీక్షణత తగులక పోవుటయే గాక. చాల చల్లగాను, హాయిగాను ఉండి గాఢమగు సుఖ నిద్ర పట్టునే! సుఖముగా నిద్రపోవుటకూడ మన ఆచార్యుల వారికి కష్టమనిపించినది కాబోలు?

ఉపవాసములు చేయుట. — ఉపవాస చికిత్స ప్రకృతి వైద్యమునకు సంబంధించిన చికిత్సలలో నొకటి యైనను, తొట్టి వైద్య గ్రంథకర్త శ్రీ కూనె మహర్షి తన అభినవ వైద్య శాస్త్రములో అంత ప్రధానమైనదిగా చెప్పియుండ లేదు. ఐనను ఆచార్యుల వారు అభినవ వైద్యశాస్త్రము చదివి ఉపవాసములు కూడ చేసినారట వీరిన్ని లేని పోని శ్రమలు పడినను, పాపము, గుణమేమియు కనిపించ లేదట. చాల విచిత్రము పృథివి, అప్పు, తేజస్సు, వాయువు, ఆకాశము మొదలగు పంచ భూతలములో ఒక భూతము కంటె మరొక భూతము సునిశిత మైనది మరియు శక్తి మంతమైనది. అనగా మట్టి కంటె నీరు, నీరు కంటె తేజస్సు, తేజస్సు కంటె వాయువు, వాయువు కంటె ఆకాశము సుని

శిత మైనవి. మరియు శక్తి మంత మైనవి. ఆకాశసంబంధమగు ఉపవాస చికిత్సకు ప్రపంచమందలి తదితర చికిత్స లన్నియు లోకుల లని చెప్పక తప్పదు అనగా ఆసన, ప్రాణాయామ, గాలి యీతాదులు కూడ అందుకు లోకువే నని వేరుగా నుడువ వలయునా? మట్టి, నీరు, తేజస్సు, గాలి మున్నగు చికిత్సలందు, దేహము రెండు విధములుగా కృషి చేయ వలసి యుండును అనగా మనము తిను నాహారమును జీర్ణింప జేసుకొని అందలి సారమును గ్రహించుట రెండవది దేహ మందలి వ్యర్థ పదార్థమును అనగా మాలిన్యమును వెలువరించుట మట్టి, నీరు, తేజస్సు, గాలి మున్నగు చికిత్సలందు దేహశక్తులు రెండుగా విభాగింప బడుటచే వాటియొక్క ఫలితములు కూడ ఆ విధముగానే ఉండునని చెప్పక తప్పదు. ఇక ఆకాశ సంబంధమగు ఉపవాస చికిత్సయందో, ఇతరాహార మేమియు లేనందున దేహమందలి సర్వశక్తులు అందలి మాలిన్యమును వెలువరించు కొనుట యందు విని యోగింప బడును గాన, త్వరగా జరరాగ్ని ప్రజ్వరిల్లి ఆరోగ్య భాగ్యము చేకూరునని వేరుగా వ్రాయ వలయునా? కాని ఈ దైవ నిర్మితమగు ప్రకృతి సత్యము గూడ మన ఆచార్యుల వారి పట్ల విరుద్ధముగా మారినది. అనగా అన్నింటి కన్న సునిశితము శక్తి మంతము అగు ఆకాశ తత్వమైన ఉపవాసము వల్ల ఆచార్యుల వారికి ఆకలిగాని, ఆరోగ్యము గాని కలుగ లేదట గాని, అంత కంటె మోతైనదియును, శక్తిరహిత మైనదియునగు వాయుతత్వమైన వ్యాయామము వలన ఆరో

గృహభాగ్యము చేకూరినదిట ఎంత నమ్మదగని విచిత్రమైన సత్యము?

ప్రాద్దస్తమానము నెత్తిననో, పొత్తి కడుపుననో, మరెక్కడనో మట్టితో పట్టీలు వేసుకొనుట:- ప్రకృతి వైద్యమునో నొకటగు ఈ మృత్తికా చికిత్సను గూర్చి అభిరవ వైద్యశాస్త్రమున అంతగా చెప్పియుండ లేదు అయినా ఆచార్యులుగారు నాగ్రంథమును రాత్రింబ వట్లు బహుశ్రద్ధగా చదివి ఈమృత్తికా చికిత్స కూడ చేసి కష్టపడినారట సాధారణముగా ఆహారము తీసుకున్న మీదట 4-5 గంటలకు గాని యే విధమగు చికిత్స చేయకూడదు మరియు ఒక చికిత్సకు మరొక చికిత్సకు 2-3 గంటల వ్యవధి యుండవలయును ఇట్టి పరిస్థితిలో మన ఆచార్యుల వారెప్పుడు ఆహారముగైకొనెడి వారు? ఎప్పుడు మూడుపూటలూ తొట్టిన్నానము చేసెడివారు? మరెప్పుడు ఆవిరి ఆతపస్నానములు నాచరించెడి వారు? ఇంకెప్పుడు ప్రాద్దస్తమానము నెత్తినో, పొత్తి కడుపుననో, మరెక్కడనో, (ఎక్కడనో చెప్పినారుకాదు.) మట్టి పట్టీలు వేసుకొనెడివారు? విరామము లేకుండగా నిట్లు తెలిసి తెలియని చికిత్స లెన్నియో చేసినను గుణము కనిపించనందున ఆచార్యులవారి ప్రాణమెంత విసికెత్తినదోకదా?

పొట్టుతో విసిరిన గోధుమపిండి నమలుట:- తొట్టివైద్యము చేసెడి వారందరు పొట్టుతో విసిరిన గోధుమపిండి నమలమని శ్రీకూనేగారు ఎచ్చటను చెప్పియుండ లేదు. తీవ్రమగు మలబద్ధ రోగులకు ఇదొక ప్రక్రియగా చెప్పియున్నారు, ఐనా యితర వైద్యములలో మలబద్ధకమునకు తినెడి ఉప్పుల కంటె త్రాగెడి

ఆముదముల కంటె ఈ తియ్యటి గోధుమ పిండి నమలుట మంచిదే కదా! మలబద్ధకము నకు చెప్పిన ఈ నివారణోపాయమును తొట్టి వైద్యముచేయు వారెల్లరు విధిగా గోధుమ పిండి నమలవలసి యుండునని సిద్ధాంతరీత్యా సూచించి మన ఆచార్యులవారు తమకు ప్రకృతి వైద్యమందున్న అనుభవముతో కూడిన సమగ్రమైన పాండిత్యమును ఈ విధముగా వెల్లడి చేసుకున్నారు

పచ్చి కూరగాయలు తినట:- ఒక గింజను వేయించిగాని లేక యుడకబెట్టిగాని మొల వేసినయెడల అది మొలకెత్తని సంగతి అందరికి తెలిసిన విషయమే అందుకు హేతువేమి? అగ్నిసంస్కారము వలన అందలి ప్రాణ శక్తి కొంత నశించుటచే అది మొలచుట లేదుకదా! సర్వసాధారణముగా రోగులకు ధాతుశక్తి లేక ప్రాణశక్తి చాల వరకు తగ్గియుండును. ఆలోపమును కొంత వరకు సవరించుటకుగాను వీలున్నంత వరకు ప్రాణ శక్తితో కూడియున్న పచ్చిపదార్థములనే ఆహారముగా తీసుకొన వలసినదిగా ప్రకృతి వైద్యులు చెప్పుచుందురు. పచ్చిపదార్థములు తినవలసిన దనగా పచ్చిచింతకాయలు, పచ్చి మిరపకాయలు మున్నగు ప్రతి పచ్చి వస్తువులను తినమనికాదు సిద్ధాంతము. కంటికిని ముక్కునకును నోటికిని హితవుగా నుండు వస్తువులే మానవాహార మనియు, కాన అట్టి వానినే గైకొన వలసియుండుననియు, చెప్పుచుందురు. ఇందేమి విరుద్ధము నది? తియ్యదోన, తియ్యదొండ, రామములగ మున్నగు కాయలు సర్వసాధారణముగా అందరు తినచునే యుండురు కదా! అందరు చేయుచుండు నీ

సామాన్యమైన కార్యమే మన ఆచార్యుల వారికి కష్టసాధ్యమనిపించినది కాబోలు?

ఉడికించిన, నూనె, నేయి చక్కెర మొదలగు సాత్వికపదార్థముల నైనా చేర్చక చప్పగా తినట. — నెయ్యి నిషిద్ధమని శ్రీకూనే గారె చ్చటనుచెప్పియుండలేదే నెయ్యి, వెన్న, చూన్న గుక్రొవ్యపదార్థములు తేలికగా జీర్ణము కావు కాన రోగులు తమయొక్క జీర్ణశక్తి ననుసరించి మితముగా వాడుకొన మనిరి

పంచదార యందలి విపరీతమగు తీపిదనము వలన ఉమ్మి నీరుతో అంతగా కలియకయే త్వరగా మ్రింగబడును అందువల్ల అజీర్ణము కలుగును. మరియు నిండు పిప్పిపదార్థ మేమియులేనందున మలబద్ధక కలుగును అది యునుగాక పంచదార యందు నూటికి నూరు పాళ్ళుచక్కెరయే యుండుట వలనను, దానిని జీర్ణము చేయుట సేంద్రీయ లవణములు పంచదారను తయారు చేయుట యందు నశించిపోవుట వలనను, అది జీర్ణము కాక మనదేహములో ఒక విధమగు సారాయిగా తయారగును ఈ పుల్లని సారాయి వలన కలుగు ప్రమాదమునుండి తప్పించు కొనుట కుగాను దేహమందలి సేంద్రీయ ఔర సంప

దలు నశించిపోవును ఎముకలలోని సున్నము హరింప బడును. మరియు దంతములు చెడిపోవును దీనిని విశేషముగా తినువారికి దేహము నందలి బిగువుతనము తగ్గిపోయి వద వదలాడు చుండును అందు వలన దేహము రోగముల నుండి రక్షించు కొను శక్తిని కోల్పోయి మధుమేహము, అతి మూత్రము, రాచపుడ్లు, కణ్ణులు, మున్నగు వ్యాధులు కలుగు చుండును కాన పంచదార విషతుల్యమైనదని ప్రకృతి వైద్య వేత్తలు దీనిని నిషేధించిరి కనుక పంచదార వాడు కొన వలసి వచ్చు నప్పుడెల్ల బెల్లమును వాడు కొనుట చాల మంచిది

ఇంకా యెన్నెన్నో కష్టముల కోర్చుట నాకలవి గాని పని యయ్యెను — ఆ యెన్నెన్నో కష్టము లేమిటో సెలవిచ్చినారు కాదా. వానిని కూడ సవిస్తరముగా తెలియ జేసి దేశీయ ప్రజలకు మహాపకాగము చేసిన చాల సమంజసముగా నుండెడిది ఇప్పుడైన మించిన దేమియు లేదు. ఆచార్యులవారు శ్రమయని తలంచక వానిని సవిస్తరముగా తెలియ జేయించ కోరుచున్నాము తదుపరి అవి యెంతటి కష్టములో రుజువు కాగలవు

ఆరోగ్యభాగ్యము, పుణ్యము సంపాదించ నభిలషించు సాధకలకు సదవకాశము

కార్తీక మాస పుణ్య దినములు

ది 5—11—45 నుండి 4—12—45 వరకు

ఈ నెలరోజులూ నియమముగా ప్రాతఃస్నానము, నక్తము (ఏకభుక్తము) పురాణశ్రవణము, దానములు, దీపారాధన, దేవతాదర్శనము, సురమందిరతరమాల నివాసములు, న'స్నానము, తీర్థయాత్రలు చేయువారికి ఆయురారోగ్యము లభిస్తున్నది మోక్షసామ్రాజ్యము లభించునని పురాణప్రబోధము. ఈ నియమము లనుసరించనివారెంత నిర్భాగ్యులో ఆత్మవిశ్వాసపరులలోవారి పాపఫలము ఎట్టిదో కార్తీకపురాణములో నున్నది ఆస్తికులగు మహాజనులు చదివి ఆచరించ కోరుచున్నాము,

(ప్రైజ్ 2 వ పేజీ తరువాయి)

“హిందువులే” యని మనకు తెలిసిన సమాధానము రావలెను”

హాజర్ ఇట్లు వ్రాయుచున్నాడు “హిందువుల పరాక్రమము వర్ణనాత్మకము”

ఈ వ్యాయామము చేయుటచేతనే బుద్ధికుశలత యేర్పడుచున్నది మన పూర్వులు వ్యాయామకులు గనుక వారికి బుద్ధికుశలతయు అమోఘము

మానింగ్ సతి యిట్లు చెప్పుచున్నది “సహజమానవశక్తి కత్తితమైన శక్తిని హిందువులు పొందియున్నారు”

ఇవిధమున పాశ్చాత్యపండితు లనేకులు హిందువులను గూర్చి ప్రశంసించియున్నారు వేయేల! కలకత్తా వస్తుప్రదర్శనశాలయందు రాజాప్రతాపసింహుని రణరంగపు కత్తిగలదు అది ఘమారు రెండు గజముల పొడవుండును అది శిక్కుతో చేయబడినది ఇప్పటి వారు నలుగురైనను దానిని పైకెత్తజాలరు అట్టితరి ప్రతాపసింహుడు గుఱ్ఱముపై స్వారీచేయుచు నొక్కచేతితో నా శిరమునుబూని శత్రుసైన్యముల మధ్యనుంచి వారి తలలను తేగనరుకుచు, నా కత్తిని కంఠమునందు బొడచి అమాంతముగా నా సైనికుని 2 గజములు పైకెత్తి క్రిందికి విసరిగొట్టెడి వాడట! అట్టి వారు మచ్చునకైన ప్రస్తుతము జొరకరుగదా! చూచితిరా! ఎట్టి పరాక్రమవంతులు హిందూదేశమునం దుద్భవించినారో! ఇట్టిపరాక్రమశూరులు ప్రపంచమునం దేదేశమునందును కనిపించరు దీనికి కారణమేమి? రాజాప్రతాపసింహుని చరిత్రను వ్రాయుచు ఒక పాశ్చాత్యుడిట్లు చెప్పినాడు “ప్రతాపసింహు డంతటి పరాక్రమవంతుడగుటకు కారణము వారి వ్యాయామ పరిశ్రమయే మనలో గూడా ఆ పద్ధతినే ప్రవేశపెట్టినచో మనమును ప్రతాపసింహులము కాగలము”

కనుక వ్యాయామ సాధనకు లతిపరాక్రమవంతు లగుదురనుటకు నిస్సంశయము.

వ్యాయామ నియమములు

దేహపరిశ్రమయందు “లంగోటా” ముఖ్యమైన యుపకరణము లంగోటా కట్టుకొనక వ్యాయామము నెన్నటికిని చేయరాదు దేహముపై ఇతర వస్త్రములను చొక్కాలను తీసివేసి వ్యాయామమును చేయవలెను దేహపరిశ్రమచేయునయమునందు నోటితో నిశ్వాసింపరాదు. ఎంతమాత్రము నవ్వరాదు నవ్వినచో

నోటినుండి నిశ్వాసములు పోవును అది మిగుల హానికరము బలవంతులైనవారు బలిష్ఠసాధనములను, బలహీనులగువారు సుఖపు సాధనములను గ్రహింపవలెను తమ వయస్సునుబట్టి, బలమునుబట్టి తగు పరిశ్రమజేయవలెను 11 సంవత్సరములు దాటనివారు, 36 సంవత్సరములు దాటినవారు ఎక్కువగా దేహపరిశ్రమను జేయరాదు చాలాసార్లు హాని లేచెడి పనులను తగ్గించవలెను కొంతకాలము వరుసగా వ్యాయామముచేసి ఒక్కమారుగా దానిని మానుకొనరాదు అట్లు చేసినచో విశేషముగా దేహము పెరుగును వ్యాయామము చేయుతరి పరిశుభ్రమైన వాయువు దేహమునకు తగులుచుండవలెను తడిబట్టలతో దేహపరిశ్రమచేయరాదు ఎక్కువ శ్రమ గల్గించు పరిశ్రమలను స్వల్పముగా జేయుటకన్న చిన్నవాని నెక్కువగా జేయుటయేమేలు ఆకలి అగుచున్నప్పుడుగాని, బాగా భోజనము చేసిన తర్వాతగాని వ్యాయామమును చేయరాదు వ్యాయామము చేసిన వెంటనే దేహముపై దుస్తులను ధరించరాదు దేహపరిశ్రమ కాగానే కొంతసేపాగి శుభ్రముగ స్నానముజేసి తర్వాత దుస్తులను ధరించవలెను వ్యాయామము చేసినప్పుడు చేమట వచ్చునుగదా! అది మలినపూరితమైనది దేహముపై చెమటయొడిసినచో మలినము దేహమునిండ అంటుకొని యుండును స్వేదము దేహమునుండి వెలువడుటకు సర్పముపై నూత్నములైన రింధ్రములండును. మలినము దేహముపై నంటుకొని చో నారంభములు పూడిపోవును అందుచేత గజ్జి, తీట మున్నగు చర్మవ్యాధుల కాటపట్టగును. కనుక వ్యాయామమైన తరువాత కొంతసేపాగి చన్నిటి స్నానము చేయవలెను

వ్యాయామమునకు తగిన కాలము

శీతా కాలమునందు తీరికయున్న సమయములందెల్లను, వేసవి కాలమునందు చాల తక్కువగాను, వర్షాకాలమునందు సాధారణముగను వ్యాయామము చేయవలెను,

కొంచెము శలుగుగల పాత్రస్నాయం కాలములందు వ్యాయామము చేయవలెను శీతాకాలమున నెక్కువగా నుదయమున జేయుటయే యుత్తమము భోజనము కాగానే చేయక ఒకజాము (3 గంటలు) కాలమాగిన తర్వాత చేయవచ్చును చల్లగాలిలో తిరిగినప్పుడుగాని, వానలో తిరిగినప్పుడుగాని, చాలాసేపు తడిగుడ్డలను ధరించియుండినగాని శెంటనే వ్యాయామము చేయుట

యుక్తము పాలు, పండ్లురసము మున్నగునవి త్రాగిన తర్వాతగూడ కొలది వ్యాయామము చేయవచ్చును.

వ్యాయామము చేయదగిన స్థలము

తగినంత వెలుతురు లేని స్థలముల లందుగాని, అత్యధిక ముగా వెలుతురున్న స్థలములయందుగాని వ్యాయామమును చేయరాదు వ్యాయామస్థలము కడు విశాలమై భూమము, దుర్వాయువు లేనిదై ఉన్నత స్థలస్థితమౌచు నుండవలెను వ్యాయామ ప్రదేశమున శుభ్రమైనగాలి యుండవలెను. వ్యాయామముచేయునపుడు సదా మంచి గాలియే శరీరమునకు తాకుచుండవలెను కొద్ది ప్రదేశములో ననేకులు వ్యాయామము చేయరాదు అట్లు చేసినచో బొగ్గుపులుసు గాలి నాఘ్రాణించవలసి వచ్చును గాలియం దనేక విషవాయువులు గలవు అందు (1) బొగ్గుపులుసుగాలి (2) గంధక జలవాయువు (3) నవాసారవాయువులు ముఖ్యములు

ఈ వాయువుల ఉత్పత్తికి కారణము

మనము శ్వాసను పీల్చునపుడు గాలి దేహములో నున్న ఊపిరితిత్తులలో చేరును ఈ ఊపిరితిత్తులు పెద్ద స్పంజీ (ఒక విధమైన సముద్రపు పాచి)లవలె మన రొమ్ములో నుండును శ్వాసకోశముయొక్క అంత్యమునుండి అనేకములైన నూత్ననాళములుండును ఆనాళములయందు వాయువుండును, వానివద్ద లెక్కకు మిక్కిలిగా చిన్న నరములుండును ఈ రెంటిమధ్య నుండు చర్మము మిక్కిలి పల్చని దగుటచేత అనరములలోని రక్తము చర్మము నంటియే పోవును అట్లు పోవుచు రక్తము దేహములో అన్ని భాగములనుండి తెచ్చిన మలినములను అచ్చట పారవేసి నూతనమైన ప్రాణవాయువును గ్రహించును ఆ మలినమును బైటకువిడచుదుము పైన చెప్పిన మూడువిషపదార్థము లందులో నిమిడియుండును ఈ విధముగ నీ వాయువులుత్పత్తియగు చున్నవి దీనికి మరొక కారణముగూడ గలదు,

బొగ్గుపులుసుగాలి ఉత్పత్తియగుటకు

కారణములు

(1) జనులు విడిచెడి మలినవాయువువల్ల (2) అగ్నివల్ల (3) వృత కళేబరములవల్ల (4) చెట్లు మున్నగునవి కుళ్ళుటవల్ల (5) జనసమృద్ధిమువల్ల (6) స్పేదమువల్ల బొగ్గుపులుసుగాలి ఉద్భవించుచున్నది

గంధక జలవాయువు - ఇది నీరు నిల్చెడిచోట్ల అనగా మరుగు గుంటలయందు జన్మించుచున్నది. ఇది గుల అసహ్యకరమగు వాయువు.

నవాసారవాయువు - ఇది ముఖ్యముగా మాతృమువల్ల ఉద్భవించుచున్నది. ఇండ్లయందు చెత్త చెదారముల నుంచుట వల్లను, గృహమును పరిశుభ్రముగా నుంచు కొనకుండుట చేతను, కాలువలను అపరిశుభ్రముగా నుంచుటచేతను ఇది ఉద్భవించుచున్నది.

ఇట్టి వాయువులను పీల్చినచో ఆరోగ్యమునకు భంగము వాటిల్లును వ్యాయామ సమయమునందు ముఖ్యముగా శుద్ధవాయువునే ఆఘ్రాణించవలెను శుద్ధవాయువు నాఘ్రాణించుటచేత ప్రాణవాయువు లోనికి జేరి ఋణము తీసికొనిన పదార్థములను జీర్ణింపచేసి ఆన్న రసమును రక్తముగా మార్చును బొగ్గుపులుసు గాలిని ఇతర విషవాయువులను ఎక్కువగా పీల్చినచో జబ్బుచేయును కనుక వ్యాయామ స్థలమునందు పరిశుభ్రమైనగాలి పీల్చుచుండవలెను అందుకుగాను వ్యాయామ స్థలము మిగుల విశాలముగ నుండవలెను.

వ్యాయామకుల స్నానము - వ్యాయామమునుచేయువారు ఉదయముననే స్నానముజేయవలెను వ్యాయామకులకు చన్ని శ్మస్నానమే శ్రేష్ఠమైనది చన్నిటిస్నానము దేహ మంతటను రక్తమును వ్యాపింపజేసి మెదడును బాగు పరుచును ఎండలోను, వానలోను కరినదేహపరిశ్రమ నొనరించినచో వానికి నులితెచ్చని నీళ్ళస్నానము తగినది భోజనముచేసిన వెంటనే ఎన్నడును స్నానము చేయరాదు అట్లు చేసినచో తినిన ఆహార మరుగదు వ్యాయామము చేయగనే సాయంకాలమునగూడ స్నాన మాచరించుట ఆవసరము

వ్యాయామకుల ఆహార నియమము

దేశాపరిశ్రమను గావించువారు బలిష్ఠమైన ఆహారమును భుజించవలెను నారు దినమునకు మూడు పర్యాయములు ఆహారమును తీసికొనవలెను ఉదయమున 7 గంటలకు, మధ్యాహ్నమున 2 గంటలకు, రాత్రి 7 గంటలకు భుజింపవలెను

కండపట్టించు వస్తువులను అనగా పాలు, వెన్న, మీగడ మున్నగు వానిని తినవలెను ఆహారమునందు గట్టిపదార్థము లొకపాలు, శీటివంటివి అనగా ద్రవపదార్థములు మూడుపాళ్ళు ఉండవలెను గోధుమలు, సెనగలు, కందులు, మినుములు రాగులు, సజ్జలు మొదలగునవి కాయధాన్యములు వీటిఅన్నిటిలో గోధుమలు కండపుష్పి 1 లుగ జేయును బియ్యములో ఎక్కువ సారములేదు జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు మున్నగునవి బియ్యముకన్న 2½ రెట్లెక్కువ బలము నిచ్చును చల్లబడిన అన్నమును భుజించుట ఆరోగ్యమునకు హానికరము.

శ్రీ ద్వైతాచార్యము

శరీరావయవములు పరిశ్రమయొనర్చి అలసి విశ్రాంతిని గైకొనుటయే నిద్ర ఎక్కువగా దేహపరిశ్రమ యొనర్చినచో గాఢముగా నిద్రపట్టును అధికదేహ పరిశ్రమ యొనర్చువారికి 9 గంటలయినను దినమొకటికి నిద్ర అవునరము దేహపరిశ్రమ నెక్కువగా చేసినచో గాఢమగు నిద్రపట్టును వ్యాయామము చేయనివా రెల్లప్పుడును పొద్దుచునే యుందురు పడక గదిలోనికి శుద్ధి వాయువును జొన్పించుచుండవలెను నిద్రించునపుడు ముఖమును ఒట్టతో కప్పుకొనరాదు అట్లుచేసినచో పరిశుభ్రమగుగాలి ధారాళముగా లోనికిపోజాలదు పైన ఆచ్ఛాదనలేచోట అనగా ఆరుబయలున పరుండ రాదు పరుండినచో ఒళ్ళుచల్లడి రోగి మావహించును దేహముపై మంచు ఒడకుండ జాగరూకతగా కాపాడు కొనవలెను కొంచెమెత్తు మంచములందు పరుండవలెను గాని కేవలము భూమిపై పరుండరాదు జ్వరమును గల్గించు దుర్వాయువు భూసమీపముననే యుండును నేల తేమగానున్నచో ఒళ్ళునొప్పలు, వాయునొప్పలు కల్గును కడుపునిండి భుజించిన వెంటనే పరుండరాదు తడిగుడ్డును కట్టుకొనియు, దిగంబరుడయ్యు పరుండ రాదు మలభూయిష్టమైనదియును, నూతికకుపయోగించినదియును, శవమునకు వేసినదియును, నీచోపయుక్తమైనదియు రోగ్యాహితమైనదియు నగు నట్టి వస్త్రమును ఎంతమాత్రము ఉపయోగించరాదు ఇన్ని నియమములను వ్యాయామకులు పాటింపవలెను

వ్యాయామము యొక్క ఉపయోగములు

వ్యాయామముయొక్క ఉపయోగములను మరల నొక సారి పరికింపము “ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యము” అను సామెత ననుసరించి దేహము నారోగ్యముగా నుంచు కొనుట యే మానవుని పరమావధి ఆరోగ్యమే జీవితము నకు వికాసముచేగూర్చును ఆరోగ్యము ఖాంధించినచో వ్యాయామమునే ఆహ్వానింపవలెను

వ్యాయామము శరీరమునకు బలమును, అంగసౌష్ఠ్యమును, మనోవికాసమును గల్గించును చంచలత్వమును, మనఃకల్మషములను, తదితర వ్యాధులను, నివారించుటయే వ్యాయామముయొక్క ముఖ్య కర్తవ్యము

మనము విశ్రమించుచుండినపుడు నిముషమునకు షుమారు 16 పర్యాయములు శ్వాసింతుము ఏదేని పని చేయుచుండినచో ఇంకను ఎక్కువసార్లు శ్వాసింతుము అందుచే గుండె ఇదివరకుకన్న ఎక్కువ వేగముగా కొట్టుకొనును కనుక రక్తము దేహమంతటను ప్రసరించి నిర్మాలిన్యముగా చేయును మనము వ్యాయామమును చేసినచో దేహమునుండి చెమటజనించును అదిమలినమునుగొని తెచ్చును కనుక వ్యాయామ మొనరించినచో దేహములోని మలినములు బహిష్కరింపబడును

అన్నము తిని వారించుకొనలేనివారు వ్యాయామమును చేసినచో వారించుకొనగల్గుదురు

వ్యాయామము చేయునపుడు విశేషముగా గాలిని పీల్చుము అందుచే శరీరమునకు పాణివాయు వెక్కువ లభించును శరీర మారోగ్యవంతముగ నుండును

గాలి నెటుల విశేషముగ పీల్చుమో అట్లే వ్యాయామ సమయమందు విశేషముగా కాన ఎక్కువగా బొగ్గు పులుసుగాలి బయటకు పోవును అది ఆంతయు విషము దానిచే దేహమారోగ్యముగ నుండును

వ్యాయామమే దేహమునకు బలమును, ఉత్సాహమును ఇచ్చును వ్యాయామ విశారదుడగు హిరెన్ ఇట్లు వ్రాయుచున్నాడు “వ్యాయామమువల్ల సర్విజ్ఞాన్యములు నశించుననుట కెంతమాత్రము సందేహములేదు ఆయుర్వృద్ధి యగుననట నిస్సంశయము వ్యాయామ కళోపాసకునకు, వ్యాధికిని పరమశత్రుత్వము”

జనరల్ హాక్ ఇట్లుచున్నాడు దేగాము నారోగ్యవంతముగ నుంచుకొనుటకు ముఖ్య సాధనము వ్యాయామము యుద్ధములయందేను, శాంతిసమయములయందేను ప్రతి మనుజునకును వ్యాయామము ముఖ్యవసరమై యున్నది.”

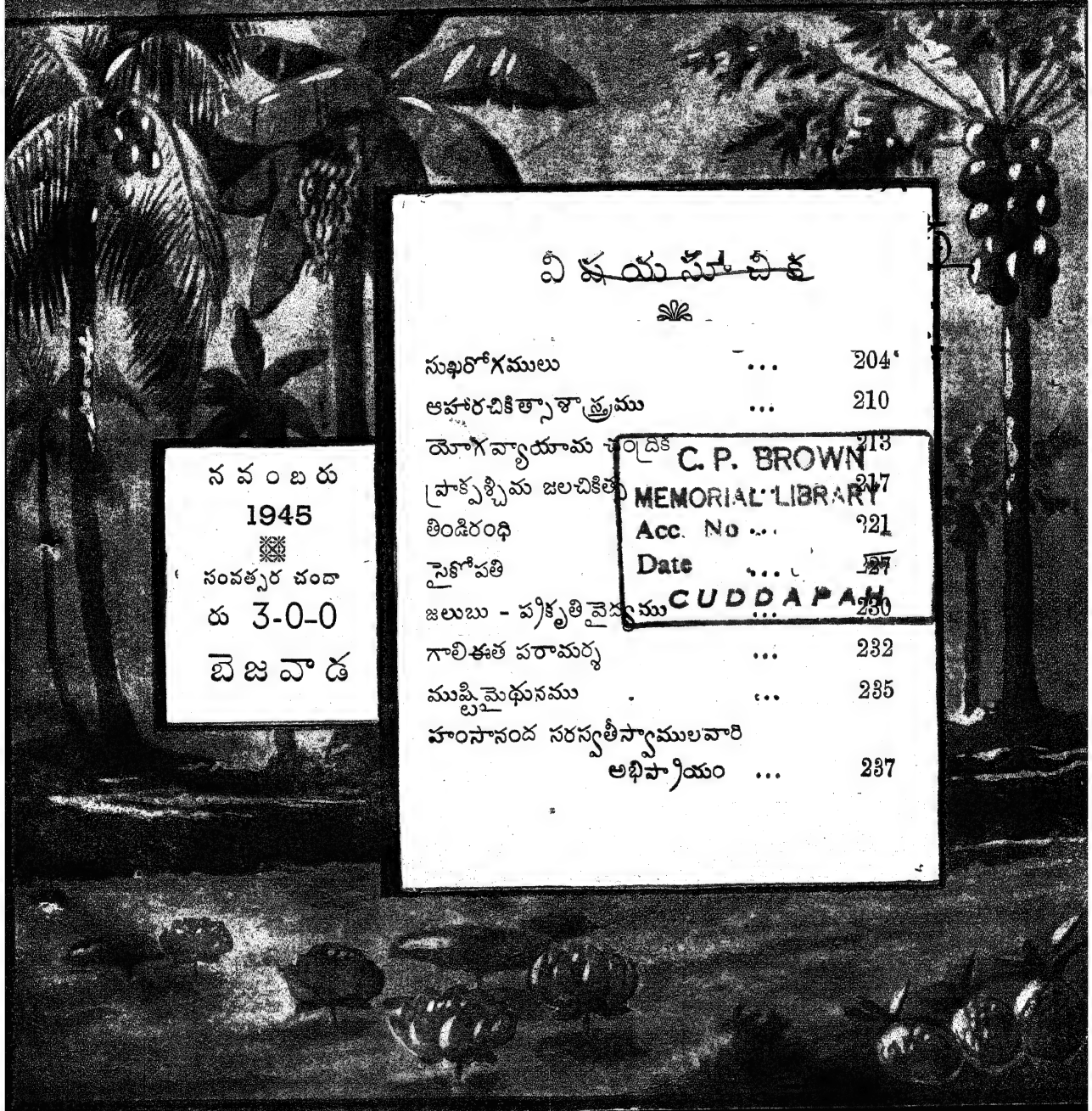
వ్యాయామములోని రకములు

వ్యాయామములోని ముఖ్యరకములు 4 అవి,

- (1) స్వదేశవ్యాయామము,
- (2) నూర్యనమస్కారములు, దండేములు, బస్కీ-ళ్లు మొ॥
- (3) యోగాభ్యాసము,
- (4) మిలిటరీ డ్రీల్లు



సచిత్ర సహజ పైద్య మానవ పత్రిక



విషయ సూచిక



సుఖిరోగములు	...	204
ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	...	210
యోగవ్యాయామ చికిత్స	...	213
ప్రాకృత్తీమ జలచికిత్స	...	217
తిండిరంధ్ర	...	221
హైకోపతి	...	224
జలుబు - ప్రకృతివైద్యము	...	230
గాలికూత పరామర్శ	...	232
ముష్టిమైథునము	...	235
హంసానంద సరస్వతీస్వాములవారి	...	237
అభిప్రాయం	...	237

నవంబరు

1945



సంవత్సర చందా

రూ 3-0-0

బెజవాడ

C. P. BROWN

MEMORIAL LIBRARY

Acc. No ... 721

Date ... 1945

CUDDAPAH

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక
సంపుటము 27 || బెజవాడ, వసంతురు 1945 || సంచిక 11

సుఖ రోగములు

ఆంగీరసుడు

మలబద్ధకము

ఆహార విధానము

ఆహారము తినునప్పుడు బాగుగా నమలి మరీ తినవలెను ఇట్లు తినుటవలన తక్కువ ఆహారముతోనే తృప్తికలుగును తినిన ఆహారము నుండి దేహమునకు లభింపవలసిన ఫలము తయ్య చేకూరును. తినునప్పుడు అన్నము, రొట్టె మొదలగు ధాన్యసంబంధమైన ఆహారములతో గూడ కాయగూరలను, ఆకుకూరలను గూడ చేర్చి తినవలెను. అందువలన ప్రేగులలో కావలసిన క్రిమిచలనము గలిగి, మలవిమోచనమగును. అందువలననే మలబద్ధకమున్న రోగులకు పథ్యము పెట్టవలసినప్పుడు 10 తులముల బియ్యపుఅన్నముగాని, 10 తులముల పిండితో చేసిన రొట్టెగాని పెట్టవలెను దానికి తోడుగా 30, 40 తులముల కాయగూరలను గూడ తినవలెను రెండు పూటలందును మొత్తము 20 తులముల బియ్యముగాని, 20 తులముల గోధుమ, జొన్న, సజ్జ, మొదలగు ధాన్యములలో నేదో ఒక ధాన్యపుపిండిగాని సరిపోవును. దినము మొత్తములో తినవలసిన కూర 60, 80 తులములుండును తినవలసిన కూరలలో బీర, సొర, పొట్ల, దోస, దొండ, టామాటో, లేతచిక్కుడు, లేతగోరుచిక్కుడు, భూడిద గుమ్మడి, మొదలగు వానిని పేర్కొన వచ్చును చిర్రీకూర, బొద్దికూర, పొన్నగంటి

కూర, చక్రవర్తికూర, పాలకూర (దీనినే పాయలాకు అందురు) గుంటగర, తోటకూర (ఇందులో తెలుపు, నలుపు, ఎరుపు, రంగులే గాక కొయ్యతోటకూర, పెరుగుతోటకూర, అనియు గలవు) ఇవన్నియు పనికి వచ్చును. అయితే ఈ ఆకుకూరలలో కొయ్యతోటకూర, చిర్రీకూర మొదలగునవి కొన్నిటిని తిననపుడు తినిన వారికి వేడిచేసినట్లుకనబడును. దాహము ఎక్కువగును. మూత్రము పచ్చబడును. కన్నులు మంటపుట్టును. అట్టివానిని వారు తినుట మానవలయును కొంతమందికి ఈ కూరలు ఎట్టి వికారమును కలిగింపక సహజముగానే పోవును. అట్టివారు వాటిని తిన వచ్చును.

మలబద్ధక మున్నవారు జిగురుగల పదార్థములను తినరాదు. కనుక దుంప కూరలను, బెండకాయలను తినగూడదు. పిండిగల పదార్థములను తినుటవలనకూడా, మలబద్ధక మెక్కువగును. కనుక దుంపకూరలను, గుమ్మడి పండ్లను, అరటికాయలు, పండ్లు, మానవలయును చమురు, పప్పుపదార్థములు కూడా మలబద్ధకరోగికి మేలుచేయజాలవు లందువలన కొబ్బరి, అక్రోటు, సీమబాదముపిస్తా, వేరుశనగ, నువ్వులు, చిక్కుడు జాతికాయలు, పప్పుపదార్థములు మానవలయును. చమురు బొత్తిగా ఇగిరి పోయినవారు కొంచెము పచ్చి ఆవుపాలుగాని, వెన్నగాని, ఆహార

ముతో చేర్చుకొని తినినపుడు కొంత మందికి మలబద్ధకము పోవుచున్నది అట్టివారు వీటిని ఉపయోగించి మలబద్ధకము పోగొట్టుకొనవచ్చును.

రాత్రి పడుండబోవు నపుడు, ఒక తులము తేనె, ఒక తులము ఆలిపు ఆయిలు, ఒక తులము గోధుమపొట్టు, కలిపి, ఉండచేసి, కొద్ది కొద్దిగా చప్పలించి, మింగుటవలనకూడా క్రమముగా మలబద్ధకము అంతరించుట నేను ఎరుగుదును. అనేకమందికి జీర్ణకోశము పెరిగి ఉండును. అదివరకే పెరిగిఉండుటవలన ఆహారము తగ్గించి తినినపుడు అందు సరియైన ప్రతిక్రియ జరుగక మలబద్ధకముండుటయు గలదు జీర్ణకోశము, పేగులు సహజమైన స్థితిలో నుండినడుమంతరపు కలిమివలననో, బంధుమిత్రుల ప్రోద్బలమువలననో, మితిమారి తిలనారంభించినపుడుకూడా, ఊరిన జీర్ణరసములు చాలక మలబద్ధకము కలుగుటకద్దు. అంతేకాకుండా మసాలాలు, తాలింపులు ఎక్కువగా వాడుచుండుటవలన దేహమునందలి జీర్ణరసములు తగ్గిపోవును. అట్టివారు దినమునకు ఒక పూట మాత్రమే అన్నము, కూరలుతిని ఇంకను ఆకలి మిగిలిన యెడల ఒకతూరి తియ్యని వారింజపండుగాని, బత్తాయి, సాత్ కుడి, ముసంబి, సంత్రా, కమలాఫలములలో వీటిలో నేదైనా ఒక జాతిపండుగాని, పచ్చిసల్ల దాక్షగాని, తెల్లదాక్షగాని, పచ్చికిన్ మిన్ గాని తినవచ్చును. అవికూడా ఆకలివనుసరించి 10, 15 తులములు తినవచ్చును. పేదవారు పరిదుగల పండ్లను కొనలేరుగాన బీర, పొట్ల, రోస, దొండ మొదలగు కూరగాయలలో మేవై వను ఒక తరగతికాయలను వండిగాని,

వండకగాని తినవచ్చును మలబద్ధకమున్నవారందరూను సామాన్యముగా రాత్రిపూట కూరగాయలనే యెక్కువగా తినుచు, వానికి తోడుగా ఆకలిభరింపలేని యెడల కూరల పరిమితిలో నాల్గవంతుకు మీరకుండా గోధుమ రొట్టెనుగాని, జొన్నరొట్టెనుగాని తినుచుండవలయును.

ఆచారము

చిరకాలమునుండియు ధర్మశాస్త్రము పేరిట దేశములో ఆరోగ్యనియమములు పాటించబడుచుండెడివి పాశ్చాత్యవిద్యవచ్చి దేశమునందలి ఆచారములు అర్ధరహితమైన పూర్వాచారములక్రింద తోసివేసి, విశృంఖలముగా ప్రజలు ప్రవర్తింప నారంభించుటవలన అసంఖ్యాకములగు రోగములు దేశములో వ్యాపించినవి అందు ఒక్కొక్క ఆచారములో యెంత ఆరోగ్యదాయకమైన గుణములున్నవో పండితులకు తెలియక పోవుటవలనను, ఆంగ్లవిద్య చదివినవారికి సకారణముగా చెప్పిన తప్ప నమ్మకపోవుట అభ్యాసమగుట వలనను, ఆచారములకు అర్థము తెలియక వాటిని వదిలివేసిరి. ఇప్పుడిప్పుడు పాశ్చాత్య దేశాలలోకూడా ఆరోగ్య సంబంధమైన పరిశోధనలు జరిగి మనఆచారములు అర్థవంతములుగాను, ఆరోగ్యదాయకములుగాను తెలిసందున, వానిని తిరిగి వాడుకలోనికి తెచ్చుటకు వీలుయేర్పడినది వానిలో కొన్నిటిని ఈక్రింద పేర్కొను చున్నాను

1. ప్రాతస్నానము:— ఎంతోమంది ఇంగ్లీషు చదువని వారుకూడా సోమరి తనముచేత ఆరోగ్య దాయకమైన ప్రాతస్నానమును మానివేసినారు. కాలేజీలలోను, హైస్కూ

శృలోను చగువు విద్యార్థులు మాత్రము మిగిలిన సత్కర్మలను మానివేసినను ప్రాత స్నానమును మాత్రము చాలామందిచేయు చున్నారు, అదియును కొంతమేలే ప్రాత స్నానము వలన దేహమునందలి జడతగ్గు తగ్గిపోయి, చేతోవంతమగును. రక్తప్రసరణము బాగుపడిన యెడల నాడీమండలము కూడా బాగుగా పనిచేయును కండరముల యందును ఉజ్జీవనము కలుగును అందువల్లనే ప్రాతస్నానము చేసేవారిలో చాలామందికి మలబద్ధకము ఉండదు. ప్రాతస్నానమును సూర్యోదయమునకు ఒక గంట ముందుగా చేయవలెను స్నానమును నదులలోగాని, కాలువలలోగాని, చేయుటమంచిది నదులు, కాలువలు, సమీపములో లేనివారు అప్పుడు తోడిన బావినీటితోగాని చెరువులలోగాని చేయవచ్చును. సమీపములో భావిగాని, చెరువుగాని లేనివారు క్రిందటి దినమే జాగ్రత్తచేసికొనిన నీటితో నైననూ చేయవచ్చును.

2. మృత్తికాస్నానము.- ఇది ప్రతిదినమునూ చేయరాదు సంవత్సరము మొత్తముమీద 20, 30 తూరులు చేయవచ్చును. చేయువారి దార్ధ్యమునుబట్టి దేహము మీద మృత్తికను రాచినతరువాత 5 మొదలు 20 నిమిషములవరకును ఆగి చన్నీటిలో తోముకొని స్నానము చేయవలెను తరువాత దార్ధ్యమును బట్టియు, మృత్తికాస్నానకాలమును బట్టియు తగినంత వ్యాయామముకూడా చేయవలెను.

3. జలస్పర్శ.- మూత్రమును విసర్జించుటకు పోయినపుడెల్ల స్త్రీపురుషులు జనసేంద్రియమును చన్నీటితో కడుగు ఆచారమున్నది

ఆరోగ్యదాయకమైన ఈ సామాన్యచారము కూడా ప్రజలు మరచిపోయారు ఏ ఒకరిద్దరు చేసినా వారిని చూచి నవ్వుతారు ఈచిన్న సదాచారమును తిరిగి అవలంబించుటవలన నెంతోమంది తమ ఆరోగ్యమును పునరుద్ధరించుకొనగలరు ఇట్టి జలస్పర్శ చేసినపుడెల్ల మలమూత్రకోశములందే గాక గర్భకోశము నందుకూడా ఉజ్జీవనము కలుగును. పేగుల యందలి అనవసరముగానుండు అధికోష్ణము కూడా తగ్గిపోవును అంతేకాకుండా శౌచ క్రియకూడా యిదిబాగా ఉపయోగపడును మూత్రమును విసర్జించినపుడు ఒకనిమిషము చన్నీటితో జనసేంద్రియపు అంచులను కడుగుటయే యాప్రక్రియ. ఇది చాలా ఉపయోగకరమైనదీను

4. ఉషఃపానము - సూర్యోదయానికి ముందు రెండుగంటలనుండి గంట క్రిందటి వరకు అనగా 4 నుండి, 4-48 గంటలమధ్య ఉషఃకాలము. ఈ కాలములో నిద్రలేచి చన్నీటిని త్రాగిన యెడల దీనికి ఉషఃపానమనిపేరు.

ఇట్టికాలములో త్రాగిన చన్నీటి వలన శీర్ణకోశమునందును, పేగులయందును నిద్రవలన నేర్పడిన మాంద్యము తీరిపోవును

ఉజ్జీవనము కలుగును. అందువలన ప్రేగుల యందు కదలిక యేర్పడును చల్లనిగాలిలోను, మంచుపడిన గరికమీదను నడచుట వలన కూడా దేహము చేతోవంతమగును. ఇట్లు కొంతకాలము నడచిన యెడల మలబద్ధకము లేకుండా పోవునని అనుకొనవలెనని తెలుసుకొన్నాము.

5. ప్రత్యూషనము.- దినములో నెన్నో తూరులు పాదములు, చేతులు ప్రత్యూషనము

చేయవలెనని ధర్మశాస్త్రమునందు విధింపబడినది. దూగమునుండి నడచి వచ్చినపుడును, మలమూత్రములను వదలిన తరువాతను, భోజనమునకు పూర్వ, పరములందును ఇటు ఎన్నో తూరులు పాదప్రక్షాళనము విధింపబడినది దీనివలన లాభమేమనగా పాదములు చేతులు చన్నితితో కడగి నవ్వుడెల్ల హృదయమునందును, దేహమునందును, నిలచి ఉన్న మాంద్యము తగ్గిపోయి, చైతన్యము కలుగుచు ఇందువలన చేతులు, కాళ్లు తరచుగా కడుగుచుండవలెను

6. అంతశ్శత్రువు.— భయము, కోపము, క్రోధము, అసూయ, జుగుప్స, ధననష్టము, మృతనష్టము మొదలగు ఉద్రేకముల వలన జారరాది రసములయందును, నాడీమండలమునందును, అనేకములగు చెడుమార్పులు కలుగును. కనుక సాధ్యమైనంతవఱకు ఉద్రేకమునకు లొనుగాక మనోబలమును వృద్ధిచేసుకొనవలెను అయితే యిట్టి నిర్మలమైన మనస్సు ఉండుటకు చిరకాలమునుండియు సత్కర్మానుష్ఠానము, భగవత్పార్థన చేస్తూఉండవలెను. ఇప్పుడుకూడా మన యిష్టదైవమును నిద్ర లేచిన వెంటనే పార్థించి దినకృత్యములను ఆరంభించ వచ్చును. అట్లనే పరుండబోవు నపుడును భగవత్పార్థన చేయవచ్చును ప్రతి గొప్పపని చేయుటకు ముందుకూడా యిట్లే భగవత్పార్థన చేయవచ్చును. ఉద్రేకములు కలువరపెట్టు చున్నప్పుడును భగవత్పార్థన చేయుటవలన ఆ ఉద్రేకములు తగ్గిపోవును. ఇప్పుడిక్కడనే ఒక స్నేహితుడున్నాడు నాస్తికులైనవారు ఏమిచేయవలెనన్నాడు. నిద్ర లేచుటతోడనే దినములో తాను ప్రవర్తించ

వలసిన విధానమునుగూర్చి ముందుగానే ఒక పద్ధతిని (ప్లాను) ఏర్పాటు చేసుకోవలెను. రాత్రిపరుండబోవు నపుడు తాను ఉదయమున వేసుకొన్న ప్లానులో తానెంత నిర్విర్తించినదీ సమీక్షచేసుకోవలెను అట్లే దినములో చేయబోయే పనులకు ముందుగానే ప్లాను వేసుకొని చేయవలెను మానసికోద్రేక కారణాలున్నపుడు కోపము, భయము, మొదలగు ఉద్రేకములకు వశమై ప్రవర్తించిన యెడల తనకు గలిగేమేలు ఎంతో, కీడు ఎంతో, అంచనా వేసుకొంటే ఆ ఈ ఉద్రేకములు తగ్గిపోతాయి దేహరోగ్యానికి సంబంధించిన సంతవఱకు నివీకూడా దైవప్రాప్తునవలెనే సహాయము చేస్తాయి విషయము తెలియకుండా పార్థనచేసే వారికన్న ఈ రకమైన నాధనయే యెక్కువగా పని చేస్తున్నట్లు తెలుస్తుంది.

జలచికిత్స

మలబద్ధకమును కుదుర్చుటకు అవలంబించే జలచికిత్సా ప్రక్రియలలో ఈక్రింది వానిని పేర్కొనవచ్చును. 1. పొత్తికడుపునకు ఆవిరి, 2. లింగస్నానము, 3. కటిస్నానము, 4. మోకాటిధారా స్నానము, 5. ఆననస్నానము, 6. ఎనిమా.

1. పొత్తికడుపునకు ఆవిరి— రోగి, నులకమంచముమీద బోర్లపడుకొనియుండును. ఆవిరికి సిద్ధముగా కాగిన నీటిని పొత్తికడుపునకు దిగువగా మంచముక్రింద ఉంచవలెను. పొత్తికడుపునకు ఆవిరి సామ్యముగా పట్టవలెను. రోగికి బాధ కలుగునట్లుగా ఆవిరి పట్టరాదు. పొత్తికడుపున కంతకును చెమట పోసిన తరువాత పొత్తికడుపును చన్నితితో కడుగు

వలెను. తరువాత తడి తుడిచి పదినిమిషముల పరిమితిగల ఒక లింగస్నానమును చేయవలెను. ఆవిరి 15 నిమిషములు పట్టిన చాలును. దీనినే యింకో విధముగా చేయవచ్చును రోగి మంచముమీద వెల్లకిలా పరుండును అతని పొట్టమీద నాలుగు మడతలు వేసిన తడి గుడ్డను ఉంచవలెను. దానిపైన వేడినీళ్ళుపోసిన రబ్బరు తిత్తిని ఉంచవలెను. 15 నిమిషములు ఉన్న తరువాత కడుపును చన్నీటితో కడిగి తుడిచి, 0 నిమిషముల పరిమితిగల లింగ స్నానమును చేయవలెను. వేడినీటిని కాచి పట్టు ఆవిరిని, వారమునకు ఒకటి రెండు తూరులు చేయవచ్చును. రబ్బరుతిత్తితో వేసే కాపు ప్రతి దినము చేయవచ్చును. ఏమనగా రబ్బరు తిత్తి కాపు చాలా సామ్యమైనది.

2. లింగస్నానము:— ఉదరమునందుండే అవయవము లన్నిటి మీదను ప్రత్యక్షముగా పని చేసేది గనుక వైద్యుని సలహా తీసుకొని మల బద్ధక రోగులు ప్రతి దినమూ ఒక లింగ స్నానము చేయవచ్చును వైద్యుని సలహా లేకుండా లింగస్నానమునకు కాల నిర్ణయము చేసినపుడు ఒక్కొక్కపుడు కోరని ఫలితములు కనుపించు చుండుట వలన నింతగా చెప్పువలసి వచ్చినది లింగ స్నానము చేయవలసిన కాలము రెండు మొదలు 10 నిమిషముల వఱకు. లింగస్నానకాలమును దేహము యొక్క శక్తికి మిగిలినపుడు నాడులయందు ఉద్రేకము కలుగును. కనుకనే లింగస్నానమును వైద్యుని సహాయముతోనే చేయవలెనని చెప్పినాను. లింగస్నానము చేయవలసిన విధము తొట్టి వైద్యములో చూడవలెను.

3. కటిస్నానము - పొత్తికడుపునందును, ప్రేగులయందును అమితముగా వేడి ఉన్నప్పుడు, దానిని తగ్గించుటకై కటిస్నానమును విధింతుము. దినమునకు రెండు నీటిస్నానముల చొప్పున సామాన్యముగా అందరునూ చేయవచ్చును. ఇతర కారణములవలన రోగి బలహీనుడు కానియెడల 10 నిమిషముల కటిస్నానమును అందరును చేయవచ్చును. దుర్బలులైనవారును, బిడ్డలును, వృద్ధులును, చేయనపుడు స్నానకాలమును 5 మొదలు 10 నిమిషముల వఱకును నిర్ణయించుకోవలెను. కటిస్నానము చేసేపద్ధతి తొట్టిస్నాన పుస్తకములో చూడవలెను



4. మోకాటిధారాస్నానము - ఇది చేసినపుడు హృదయమునందు చైతన్యము కలుగుటయు, ప్రేగులందు కదలికయు కలుగును ఇట్టివి దినమునకు ఒకతూరి చేయవచ్చును. మోకాటిపై పడే ధార మూడుఅడుగుల యెత్తు నుండి పడవలెను ఇది 15 నిమిషములు చేయవచ్చును. వివరములకు నైషీయ జలచికిత్సను చూడవలెను.

5. ఆసనస్నానము:— రోగి కూర్చున్నపుడు ఆసనము, జననేంద్రియములు, మలుగులు,

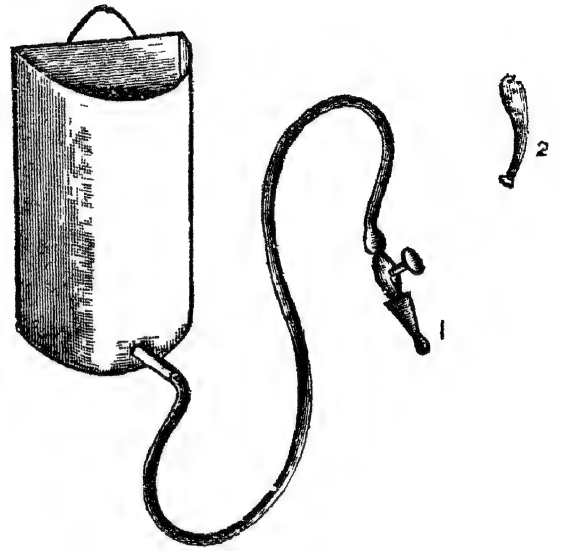
నాభిక్రింది భాగము, (పొత్తికడుపు) మాత్రము చన్నిటిలోనుండును. ఇందువలన జననేంది



యాములందును మలకోశమునందును, మాత్ర కోశమునందును ఉండు అమితమగు వేడి తగ్గి పోవును. అందువలనకూడా మలబద్ధక మంత రించును

6. ఎనిమా — మలబద్ధకము ఎనిమావలన నయముకాదు కాని మొదటిలో జలచికిత్సాది నియమముల వలన మలబద్ధకము పోవువరకును కోశములో మలము నిలవడండి కుళ్ళిపోకుండా చేయుటకు మాత్రము ఇది తాత్కాలికముగా ఉపయోగించును అంతేకాకుండా చన్నిటితో చేసే ఎనిమావలన ప్రేగులయందలి పాట వము వృద్ధిపొందును కొంతకాలము ఎనిమా చేసిన తరువాత ఎనిమా చేయక పోయినా కూడా మలము సాఫుగా అగుటయుగలదు.. ఇంతేకాకుండా ప్రేగులయందలి పాటవము బొత్తిగా తగ్గిపోయిన కాలిక రోగుల విషయములో ఎనిమా యెప్పటి కప్పటికే తాత్కాలిక ఉపశాంతిగా పనిచేయును

మలబద్ధక మున్నప్పు డెల్లా సామాన్యముగా చన్నిటితోనే ఎనిమా చేయవలెను రోగి దేహమునందలి ఉష్ణధర్మము తగ్గి ఉన్నప్పుడును, ఎనిమా చేయుటవలనను వేడి తగ్గుచున్నట్లు తోచినపుడును మాత్రమే, ఎనిమా చేయు సీటిలో కొంచెము వేడినీటిని చేర్చి



ఎనిమా నీటియొక్క ఉష్ణధర్మమును 100° ఫారన్ హీటు డిగ్రీలవరకును పెంచవలెను ఎనిమా ప్రారంభములో కొంతకాలము వరకును ఉదయముపూట చేయవలెను.

మూడు పైంట్ల నీటిని ఒకతూరి చేసి మలమోచనమైన తరువాత రెండవతూరి చేయవలెను. ఇతరవివరములకు నా 'ఎనిమా' అను పుస్తకమును చదువవలెను.

(సశేషము)

ఇండియన్ నామరోపాత్, బెజవాడ.

ప్రకృతివైద్య ఆంగ్లమాసపత్రిక. సంవత్సర చందా రు 1-8-0.

మాదిరి ప్రతి 0-2-0

16 వ సంపుటము 1945 సెప్టెంబరునుండి మొదలు పెట్టబడినది.

ఆ హా ర చి కి త్నా శా స్త్ర ము

(కా పీ రై టు)

వ ప్పు వ దా ర్థ ము లు

5 అ ల చ ం ద లు

హిందూ దేశమునందంతటను పై రగును. గింజలను నానపెట్టుకొనియు, ఉడుక బెట్టుకొనియు తిందురు. వంకాయకూరలో చేర్చుకొని వండుకొందురు. కష్టపడి పనిచేసేవారికి పోషక ద్రవ్యముగా ఉపయోగిస్తుంది సోమరిపోతులుగా నుండువారు, తినినపుడు అజీర్ణము చేయును. ఇందులో వెయ్యింట 120 పాళ్ళు తేమ, 229 పాళ్ళు మాంసకృత్తు, 13 పాళ్ళు క్రొవ్వుపదార్థము, 32 పాళ్ళు సేంద్రయలవణములు, 606 పాళ్ళు కర్బును హైద్రజములు ఉండుటవలన మిక్కిలి బలమైన ఆహారమని చెప్పవచ్చును. రోగులకు పనికిరాదు. ఆరోగ్య వంతులు మితముగా మాత్రమే తినవచ్చును.

6 బ టా నీ లు

ఇది కూడా హిందూదేశమునం దంతటను పై రగును. పచ్చిగింజలు తినుటకు రుచిగా నుండును. దీనిని కూరగాయలతో కలిపి వండుకొని తినుటయు గలదు. ఎండిన బటానీలను వండియు, వేయించియు తినుచుందురు కూరగాయలలోచేర్చి వండుకొని తినుటయు కదు. బటానీలు పప్పుగావండి గోధుమరొట్టెలతో కలిపి తినుటయు గలదు ఇందులో వెయ్యింట 160 భాగములు తేమ, 197 భాగములు మాంసకృత్తు, 11 భాగములు క్రొవ్వు, 21 భాగము సేంద్రియ లవణములు, 45 భాగములు పిప్పిపదార్థములు, 566 భాగములు కర్బును హైద్రజములు. పిప్పిపదార్థములు 45 భాగములు ఉండుట వలన కందులకన్న మినుములకన్న తేలికగా దేహము నుండి

వెడలిపోవును. బలమైన ఆహారము. తేలికగా జీర్ణము కాదు అందువలన రోగులు దీనిని తినరాదు. బలముగా నుండువారును, కష్టపడి పని పని చేయువారును దీనిని తినవచ్చును ఇతర పప్పుపదార్థము లన్నిటి వలెనే దేహములోనికి పోయి ఫలియును గాన దేహము నందలి క్షార సంపదను తగ్గించును కాన చాలా మితముగా మాత్రమే తినవలెను

7 చి టు సె న గ లు

గ్రంథమును చూచి వ్రాయుటయేగాని నేను చూడలేదు అందిట్లు వ్రాయబడి ఉన్నది. పప్పు పదార్థములలోనెల్ల మలబద్ధకముచు పోగొట్టు ధాన్యమిది ఒకటే ఆముములను వృద్ధి చేసే గుణమున్నది. బాగుగా వండిన యెడల ఆముములు వృద్ధికావు. వండినపప్పు పైనవేసి కట్టినప్పుడు పుండ్లలోని చీమును లాగివేయు గుణమున్నది మశూచికము వచ్చినపుడు పుండ్లమీద యీ పప్పువేసి కట్టు ఆచారమున్నది. ఇందు వెయ్యింట 124 భాగములు తేమ, 251 భాగములు మాంసకృత్తు, 21 భాగములు సేంద్రియ లవణములు, 7 భాగములు క్రొవ్వు, 597 భాగములు కర్బును హైద్రజములు ఉన్నందున బలమైన ఆహారమనియే చెప్పవలసి ఉన్నది మిగతా పప్పులన్నిటివలెనే యీ పప్పునుకూడా కష్టపడి పనిచేయువారే తినవలెను.

రోగులు తినరాదు. మలమును వెలువరించు గుణమున్నందున అన్నముగాని, రొట్టెగాని తినదగిన రోగులెల్ల చిటుసెనగలను కాయ గూరలతో చేర్చి, వారమునకు ఒకటి రెండు తూరులు తినవచ్చును.

8 ఉలవలు

హిందూదేశమునం దంతటను నైరిగు
ఇందులో వెయ్యింట 104 భాగములు తేమ,
220 భాగములు మాంసకృత్తు, 5 భాగములు
కొవ్వు, 31 భాగములు సేంద్రియ లవణ
ములు, 53 భాగములు పిప్పి పదార్థములు,
573 భాగములు మాంసకృత్తుగలవు పప్పు
పదార్థములలో వేనియందును దీనియందు
న్నంత పిప్పి పదార్థములు లేవు. పెదవారు
తప్ప నానాభాగా యీ ధాన్యమును
పశువులకే యోగించుచున్నారు గాని
మనుజులు ఉపయోగించుటలేదు గడచిన
యుద్ధములో సైనికులకు యీ పప్పుపదార్థమును
ఆహారముగా నిచ్చినట్లు మనకు తెలియు
చున్నది ఇందులో మలమూత్రములను వెలు
వరించు గూమేకాకుండా స్త్రీలకు సంబంధిం
చిన ఋతువోషములనుకూడా పోగొట్టు
సామర్థ్యమున్నది ఇంతేకాకుండా మలమూ
త్రములను వెలువరించునగాన, శ్వాసకాసలను
కూడా పోగొట్టును. మేదోవృద్ధిచే బాధపడు
వారు ప్రతిదినమూ ఉలవపప్పును ఆహార
ముతో చేర్చి తినుటవలన తగ్గిపోవును
మూత్రకోశమునకు సంబంధించిన మూత్ర
కృచ్ఛము, మూత్రాశ్మరి, శిలామేహము,
సికతామేహము, మొదలగునవికూడా ఉలవ
పప్పు తినువారికి తగ్గిపోవునని వ్రాయబడి
యున్నది అన్నము తినుటకు వీలై, పప్పుతిను
టకు వీలుకాదని చెప్పబడిన రోగులకుకూడా
ఉలవకట్టగాని, ఉలవపప్పుగాని అప్పుడప్పుడు
వండిపెట్టవచ్చును.

9 సోయాబీన్

ఇది జంతువులలో గబ్బిలమువంటిది. దీనిని

పప్పుపదార్థముగాను చెప్పవచ్చును చమురు
పదార్థముగాకూడా చెప్పవచ్చును ఇందు
వెయ్యింట 81 భాగములు మాత్రమే తేమ
వున్నది 43 భాగములు మాంసకృత్తుఉన్నది.
195 భాగములు కొవ్వుపదార్థ మున్నది.
46 భాగములు సేంద్రియ లవణములున్నవి.
37 భాగములు పిప్పి పదార్థము లున్నవి.
పప్పు పదార్థములలో 209 భాగములు
మాత్రమే కర్బను హైద్రజము లున్నవి ఈ
ఒక్క దానియందేను. ఇందులో కూడా ఉల
వను, పెసలయందువలెనే పిప్పి పదార్థము
ఎక్కువగా ఉన్నందున వెలువరించుటకు
సహాయపడును అయితే యితర పప్పుపదార్థ
ములవలె దీనిని నితర ధాన్యములతోగాని,
పప్పుపదార్థములతోగాని, చమురు పదార్థము
లతోగాని తోడుచేసికొని తినుటకు వీలులేదు.
సోయాబీనును వేరుగా వండియో, నాన
బెట్టియో, అట్లుగానో, రొట్టెగానో, పిట్టుగానో
(కుడుముగానో) ఆకుకూరలతోను, కాయకూర
లతోను, కలిపి వండికొనియో తినవచ్చును. ఇది
రోగులకు అంతమంచి ఆహారముకావని చెప్ప
వచ్చును అయితే సోయాబీన్ పరిమితికి
రెండు మూడు రెట్ల కూరనుచేర్చి వండికొని
తినుటవలన నిది తేలికగానే జీర్ణమగును.
లేనియెడల జీర్ణము కాదు ప్రతికలలో దీనిని
గూర్చి పెద్ద ప్రచారము జరిగినది దానిని
నమ్మి సోయాబీన్ మితి తప్పి తినినపుడు
తప్పకుండా జబ్బు చేస్తుంది సోయాబీను
ఇతర దేశాలనుండి ఒకప్పుడు హిందూదేశా
నికి దిగుమతి అయినది సోయాబీను వర్తకులు
అమితమగు ధనమును ఖర్చుపెట్టి పత్రికల
ద్వారా గొప్ప ప్రచారమును జేసిరి.

సోయాబీనుతో సమానమైన వస్తువు అదివరకే
హిందూ దేశములో ఉన్నది అది వేరుశనగ
ఆహారపు విలువలను పోల్చి చూపెదను.

జ్యోతిషము	సోయాబీను	వేరుశనగ
	81 భాగములు	80 భాగములు
మాంసకృత్తు	432 భాగములు	267 భాగములు
కొవ్వు	195 భాగములు	401 భాగములు
సేంద్రియలవణములు	46 భాగములు	19 భాగములు
పిప్పిపదార్థము	37 భాగములు	31 భాగములు
కర్బునహైద్రజములు	209 భాగములు	202 భాగములు

ఈ రెంటిలోను సోయాబీనులో మాంసకృత్తు
ప్రధానముగా గలదు వేరుశనగలో కొవ్వు
ప్రధానముగా గలదు. అంతేకాకుండా
సోయాబీనులో సేంద్రియలవణములు

ఎక్కువగా గలవు వేరుశనగ తినువారు
నారింజజాతి పండ్లను తింటు ఆరోగ్యము తీరి
పోతుంది. సోయాబీనుకన్న వేరుశనగను
తేలికగా వైరు చేయవచ్చును ఈ రెండు
వస్తువులు తేలికగా జీర్ణమగుచువి కావు
ఇందులోని ఆహారపు విలువను చూచి మోస
పోయి బలహీనులుతిని రోగములను కొనితెచ్చు
కొనుట గలదు. కాన ఆరోగ్యవంతులై వీటిని
తినవలెను. ఆరోగ్యవంతులలో కూడా కష్ట
పడి పనిచేయువారే వీటిని తినవలయును
వేరుశనగ, నేలలో పెరుగును గాన గాలిలోను
వెలుతురులోను పెరుగు సోయాబీను అంత
ఆరోగ్యదాయకము గాదు. ఏమైనను వీనిని
రోగులు ఏరూపములోనూ తినగూడదు.

ఆరోగ్యము, ఆనందము, బలము సౌందర్యము, ప్రజ్ఞలకు అవసరమగు విధానము లన్ని

‘నుఖసదనం’ నందు నేర్పబడును

నిర్వాహకులు

ప్రకృతి పత్రికా సంపాదకులు, సుఖసంసార గ్రంథకర్త, డాక్టరు పుచ్చా వెంకటాచార్యులు

కనీసి కాదానవేత్త, డాక్టరు కృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు

మార్గము.— తెనాలి స్టేషనులో దిగి, హనుమాన్ శాలెం కారులోవచ్చి, అత్తూరులో దిగి
రెండు మైళ్లు నడిస్తే దంతలూరు రావచ్చు. తెనాలి నుండి బండిమీద రావచ్చు.
కొల్లలూరు స్టేషన్ నుండి 6 మైళ్లు. బండ్లు దొరుకుతాయి.

దంతలూరు అగ్రహారం,

పిడపర్రు పోస్టు, (వయా) దుగ్గిరాల

తెనాలి తాలూకా, గుంటూరుజిల్లా

వివరములు గోరువారు అ. 4 ల బిళ్లలు పంపవలెను.

యోగవ్యాయామచంద్రిక

యదవల్లి లక్ష్మీనారాయణ, గుంటూరు.

(కాపీరైటు హక్కు రచయితది)

స్వదేశ వ్యాయామములు పెక్కుకలవు అందు ముఖ్యమైనవి

- (1) పాదచారము, (2) పరుగెత్తుట, (3) గుడ్డుపుస్వారి,
- (4) వ్యవసాయము, (5) తోటపని ఇత్యాదులు

వీనిని గురించి విశేషముగ చెప్పనవసరములేదు ఇవి అన్నియు దేహమునకు బలము నొసంగును (వీనిలో కొన్నిటి విషయమై “మిలిటరీ డ్రిల్” అను రాబోవు శీర్షికను చూడవగును)

స్వదేశ వ్యాయామములో మన పూర్వులు ఖరోలా లేక ఖరలీ అను సాధనము చేసెడివారు

శత్రునూదనుడును, దేవతలకు నాయకుడును అగు కుమారస్వామికి తండ్రియగు పరమేశ్వరుడు “ఖరలీ” అను ఈ సాధనమును నేర్పినట్లు తెలియుచున్నది దీనినే ఆర్యులు “గదా” సాధన మని పిలచెడివారు ఈ సాధనముచేతనే గజ, సింహ, శార్దూలాదుల మస్తకంబులు బ్రద్దలు చేయు నేర్పును, ఘోరయుద్ధంబుల శత్రువులకు పరాజయమును గల్గించు నేర్పును సంపాదించిరి

ఈ సాధనముచే భుజి 2.ల వికృతంబులు ఒడయ వచ్చుననియును, నిత్య మొనర్చినచో అకాల మరణములు, రోగములు, అంబుములు మన్నగునవి లేక చిరంజీవులై యశస్సుతో వృద్ధి నొందగలరనియును మన పూర్వులు తెల్పియున్నారు

ఆ గదా సాధనమును గుఱించి ఒకింత

తెలిసికొందము

* ఇది నాభి యెత్తుననుండును. దాని శిఖరమున నున్నపై నిమ్మపండునలె నుండు కాయనుగల్గి, దాని కంఠము రెండు చేతుల పట్టుటకు చాలియుండు వైశాల్యమును, బొట్టన చూపుడు వ్రేళ్ళు కలయునంత సన్నముగలదై అచ్చట నుండి క్రమముగ లావు హెచ్చును సారకాయవలె రెండు వంతుల పొడవునకు వచ్చు సరికి పూర్తిగ హెచ్చి, అచ్చట నుండి తతిమ్మా వంతు ఉదారముగ తగ్గుచు భూమిపై నిల్చునటుల గుండ్రమై సమానాంతరము గల్గియుండు సానము గలిగి సన్నముగ నుండును.

* Physical Education in Telugu Vol. 1.
By Y S. Ramachandra Rao. Gymnastic Master

దీనికి ఏపె కట్టి, బిళ్ళు కట్టలును, చేప, వమురుగల ఇతర బరువు కట్టలు ఉండవచ్చును ఇవి 18 పౌనులు మొదలు 36 పౌనుల వరకు ఉండవలెను

ఈ సాధనమును, 12 సం॥ మొదలు 60 సం॥ వరకు గల వారు ప్రతిదినము చేసినచో అకాలమృత్యు వుండదు ఉదయ సాయంకాలముల అరఘడియ చొప్పునగాని, దినమునకు ఘడియచొప్పునగాని, సాధనము చేయుచు— ఉదయసాధనానంతరము చన్నీటిస్నానము, సాయం సాధనానంతరము క్షీరపానము ఒనర్చినచో ఆరోగ్యము, ఆత్మపారిశుద్ధ్యము, నిర్మలత్వము, గల్గును. దేహమునకు మంచిబలము కలుగును

గదా సాధనముచేయు పద్ధతి

విశాల ప్రదేశమందు రెండుపాదములకు 12 అంగుళముల దూరముండునట్లు పాదములను భూమికి నొక్కిపెట్టి, శరీరమును దృఢపరిచి, నిడుపుగా చేతులనుజూచి, మెల్లగా అర్ధవృత్తాకారములో గదనుత్తిప్పి, అట్లే వెనుకకు వేయవలెను. అటులనే కొలది దినములు చేసినచో వేగముగ త్రిప్పట వచ్చును కుడిపిడికిలి క్రిందను, ఎడమది పైన, నుండునట్లు గదను పట్టుకొనవలెను కుడివైపు నుంచి ఎత్తి నిడుపుగా కొన్ని నిమిషములుంచి, యెడమ వైపునుండి దించుతుండవలయును అటులనే యెడమ వైపున ఎత్తి, కుడివైపును దించవలెను. వడివడిగ త్రిప్పట కాలక్రమమున నలవడును శరీరమునకు మూరెడు దూరమున గదను భూమి కానించవలెను.

ఇక ఇతరపరిశ్రమలను తీసికొందము

1. పాదచారము— నూర్యోదయ, నూర్యాస్తమయ కాలములందుచేయుట ఉత్తమము శరీర మార్మోగ్యవంతులగు నుండును. జీర్ణకోశము బాగుగ పనిచేయును.

2. పరుగెత్తుట— ఎంత ఆహారము తీసుకొనినను ఆరుగును దేహమూరక పెరుగుచుండినచో ప్రతిదినము ఉదయముననే పరుగెత్తుచుండిన, కొలది దినములలో నివారణ యగును.

3. గుడ్డుపుస్వారి—దీనిని చేయు చురుకుతనము గల్గును. చాళచక్రముగ పగవర్తింప గల్గుదురు. దేహము తేలికయగును.

4. వ్యవసాయము — ఇది హిందూదేశముయొక్క ముఖ్య వృత్తి అర్హుల ముఖ్యవృత్తి వ్యవసాయము. 'ఆర్య' అను పదమునకు “వ్యవసాయదారు”డని ఆర్ సి దత్తుగారు వారి “పురాతన హిందూదేశ” గ్రంథమందు అర్థమిచ్చి యున్నారు వ్యవసాయదారునకు మిక్కిలి బలముండును ఇందుచేతనే ఆర్యులు మిక్కిలి పరాక్రమవంతులని పేరుగాంచిరి. దీనిని ప్రతిహిందువు చేయదగి యున్నది.

5. తోటపని — ఇదియు పైదానికి సంబంధించినదే సాధారణముగా చిన్న చిన్న బడులలో విద్యార్థులచే ఈపనిని చేయితురు ఇదియును బలకరమైనదే

సూర్యనమస్కారములు, దండెములు,
బస్కీళ్ళు మొ॥

సర్వవ్యాయామములలోకి ఉత్తమోత్తమమైనవి సూర్య నమస్కారములు ఐహికామస్మికముల రెంటికీనీ సూర్య నమస్కారములు తోడ్పడును వానిని తగిన గురువు యొద్ద నేర్చుకొనవలయును.

దండెములు, బస్కీళ్ళు, మున్నగునవిగూడ కండరములకు విశేషబలము నిచ్చును కాళ్ళకు, చేతులకు, రెంటికీ బలమునిచ్చును ఇవి చేయుటకు సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ కాలములు ప్రశస్తములు. ఇవన్నియు మన పూర్వులు చేసెడి వ్యాయామములు,

అంతకన్న ముఖ్యమగునదియును, హిందువుల కాయువు పట్టగునదియును, మరొకటి గలదు. అదియే ఆసనములకు సంబంధించిన విషయము “ప్రాణాయామము”

ఒక్క హిందూమతములో తప్ప, మరి యే ఇతరమతములోను, ఏ యితర దేశములోను, ప్రాణాయామమని పిలవబడు ఈ అమోఘమైన సాధనము లేదు ఇది హిందూమతమునకు హృదయము వంటిది ప్రాణాయామ మను సాధనముచేతి ననేకులు తమ వాంఛల నీడేర్చుకొనిరి. ఆయుర్వృద్ధిని గావించుకొనిరి ప్రాణాయామ మన, మహాత్మరిమైన వ్యాయామము దానితో సమమగు వ్యాయామ మేదేశమునందును గానరాదు. వ్యాయామశాఖల నన్నిటిలో సుత్తమ స్థాన మధిష్ఠించినది ప్రాణాయామమే దీనితో సాటి వచ్చునది ప్రపంచమున మరొకటి లేదని చెప్పట ఎంతమాత్రము సాహసము గాదు.

ఆసనములు

సర్వవ్యాయామములలోను ఉత్తమమైనవి ‘ఆసనము’లని చెప్పట ఎంతమాత్రము సాహసముగాదు ఋషులు తపము నేదో యొక యాసనముమీద చేయుదురు హిందూమతములో తప్ప మరి యేయితర మతములో నీ యాసనములు లేవు ప్రపంచమందెన్ని కోట్ల జీవరాసులుగలవో యన్ని యాసనములు గలవు వాని నన్నిటిని గుఱించి, ప్రస్తుత కాలములో చర్చించుట కవకాశ మెంతమాత్రములేదు

దేహము నారోగ్యవంతముగ నుంచుటకును, శరీరమును సౌందర్యవంతముగ నుంచుటకును, రోగముల నుండి మనము రక్షింపబడుటకు సదా ఆసనముల నభ్యసించవలెను

సూర్యోదయమునకు పూర్వమును, సూర్యాస్తమయసమయమునను, నాసనములను వేయవలెను ఎక్కువ ఆకలిగా నున్నప్పుడుగాని, కడుపునిండ భోజనము చేసిన వెంటనే గాని, వీని నభ్యసించరాదు

(“వ్యాయామమునకు తగిన కాలము”, “వ్యాయామము చేయదగిన స్థలము” మున్నగు శీర్షికల క్రింద పేర్కొనబడిన విధులను తప్పక ఆనుసరించవలెను)

ఆసనములు మొత్తం 84 లక్షలు గలవు ప్రస్తుతము 25 మాత్రమే ఇచ్చట వివరించబడును

* 1 నీదాసనము — ఎడమ కాలి మడమను నీవని (వృషణ ములకును, గుదద్వారమునకును మధ్యప్రదేశము) యందుంచి, కుడికాలిమడిమను లింగముపైనుంచి, గడ్డమును హృదయమునకు 4 అంగుళములపైన ఉండునటుల శిరమును వంచి, జాలంధరబంధముతో కూర్చుండి భూమధ్యస్థానమందు దృష్టినిల్పి, అరోన్మూలిత లోచనందై నాభి యొద్ద ఎడమచేతిని తిరుగవేసి ఆ ఆరచేతియందు కుడిచేతిని ఆరచేయిపైకి నుండునట్లుంచి, శిరస్సుతప్ప తక్కిన శరీరమంతయు వంకరలేక తిన్నగా సరిగానుండునటుల, స్థిరచిత్తముతో కూర్చుండవలెను.

దీనివల్ల శ్వాసోచ్ఛ్వాసములు తిన్నగా జరుగుచు కృమముగా మందగించును ఆయాసములేక విశేషకాలము కూర్చుండ వచ్చును రక్తము శరీర మందంతటను ప్రవహించి ఆరోగ్యము నిచ్చును.

* బ్రహ్మనందనరస్వతి యోగిగారి “యోగాభ్యాస దర్పణము”

2 పద్మాసనము - కుడిపాదమును ఎడమ తొడమీదను, ఎడమపాదమును కుడి తొడమీదను ఉంచి, చేతులను వెనుకనుండి త్రిప్పి, కుడిచేతితో కుడికాలును, ఎడమచేతితో ఎడమ కాలునుపట్టుకొనవలెను అందంగుత్త తర్జనలతో బొటమని వ్రేళ్ళను పట్టుకొనవలయును దీనివల్ల రక్తము ధారాళముగా ప్రవహించును సమృద్ధిగ శరీరమునకు ప్రాణవాయువు లభించును నిద్రా లస్యములు నశించును దేహము చురుకుగనుండును సర్వ విధములైన రోగములను సమూలముగ నాశన మొనర్చును

3 త్రికోణాసనము - గొంతుక మార్పుండి కుడిమోచేతిని కుడిమోకాలిమీద, కుడిఅరచేతిని కుడిదవడవద్దను, ఉండు నట్లు చేయవలెను ఎడమమోచేయి ఎడమ మోకాలి మీదనుంచి, ఎడమచేతిని చాచి, కూర్చొనినచో దక్షిణ త్రికోణాసనమనియు, ఎడమ అరచేతిమీద ఎడమకణత నుంచి, కుడిచేతినిచాచి, కూర్చొనినచో వామత్రికోణా సనమనియు ననెదరు

దీనివల్ల అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతిని పోగలదు.

4 చక్రాసనము లేక వర్తలాసనము - మోకాళ్లను వంచ కుండ నడుమునువంచి, రెండుచేతులతోనూ రెండుపాద ముల చిటికెన వ్రేళ్లను పట్టుకొనవలెను

దీనివల్ల ప్రాణవాయువు వధోగతిని అపానవాయువు ఊర్ధ్వగతిని పోవుటకు పీలుగలుగు

5 సిద్ధాసనము - బాసిపెట్టు వేసికొని, భూమధ్య మందు దృష్టి నిల్పి కూర్చుండవలెను

దేహమునకు మంచి విశ్రాంతి గలుగును

6 వృక్షాసనము - రెండు చేతులను అరచేతులు పైకి వచ్చునట్లుగా భూమిపై పెట్టి, ఆ అరచేతులమీద శిరస్సును కుదురుగ పెట్టి, రెండు కాళ్ళను వంకర లేకుండ ఆకాశము వైపున కెత్తిపట్టవలెను

ప్రాణాయామ మధ్యసించువారి కిది మిక్కిలి సహకారిగ నుండును.

7 తాడాసనము - నిట్టనిలువుగా రెండు పాదముల మీద నిలచి, రెండు చేతులను పైకెత్తి యుంచుట

ప్రాణాయామ మొనర్చు వానికి సహాయముగా నుండును

8 పూర్ణపాదాసనము - నిట్టనిలువుగా నిలుచుని, రెండు చేతులతో రెండు మోకాళ్ళను తాకవలెను

నిద్రా లస్యములు నశించును

9 దక్షిణ చతుర్థాంశ పాదాసనము - ఎడమకాలి

మడమను గుదద్వారమునకు కుడివైపునను, కుడిమడిమను ఎడమ వైపునను ఉంచి, కూర్చొన వలెను

నిద్రా లస్యము నాశనమగును

10 ఊర్ధ్వ ధనుషాసనము - మొగ్గవేసినట్లుగా రెండు చేతులను, రెండుపాదములను భూమిమీద మోపి, నడుమును, తక్కిన శరీరమును పైకెత్తి విపర్యయముగా నుండుట

నిద్రా లస్యములు నశించును అపానవాయువు హరించును

11 జ్యేష్ఠికాసనము - రెండు కాళ్ళను దగ్గరగా జేర్చి, వెలికిలగా పడుకొని, రెండుచేతులను పైకి చాచవలెను ఇది దేహమునకు మిక్కిలి విశ్రాంతి నొసంగును.

12 ఉపధానాసనము - కుడికాలిని, కుడిచేతిని చాచి, కుడిపక్కన పరుండి, ఎడమకాలిని మెదమీద పెట్టి పరుండుట

శ్వాస విషయమై ప్రాణాయామ మొనర్చువారి కుపయోగపడును

13 స్వస్తికాసనము - ఎడమకాలి పిక్కకును, తొడకును మధ్యగా కుడిపాదమును, కుడికాలి పిక్కకును తొడకును మధ్యగా ఎడమ పాదమును ఉంచి, రెండు చేతులను నాభివద్దనుంచి భూమధ్యమందు లక్ష్యము నిల్పవలెను.

ఇది మిగుల అరోగ్యకరమైనది

14 వివేకాసనము - కుడిచేతిని ఎడమ చంక క్రిందను, ఎడమచేతిని కుడిచంక క్రిందను ఉంచి, నిశ్చలతతో నిల్పవలెను

మనస్సునకు శాంతి నొనగూర్చును

15 శవాసనము - వెలికిలగా భూమి మీద పరుండి, రెండుచేతులను రెండు కాళ్లను చాచియుంచుట దీనినే వృతాసనమని కూడ అనెదరు చేతులను కాళ్ళు వైపునకు గాక, తలవైపునకు చాచినచో దండాసన మగును. బోర్లపరుండినచో అధ్వానమగును

ఎంత కష్టపడినను యాసనము వేసినచో పెంటనే మఱి పనిచేయుటకు చురుకు గలుగును. ఆసనములు వేసి అలసి నప్పు డీ యాసనమును వేయుదురు

16 మత్స్యేంద్రాసనము - కుడిపాదము నెడమ తొడ మీదనుంచి యెడమచేతిని వెనుకనుండి త్రిప్పి, కుడికాలి మడిమను పట్టుకొని, కుడి ఎడమ మడమలను తాకు నట్లుగా నుంచి, కుడిచేతిని ఎడమ మోకాలి వెలుపల నుండి త్రిప్పి, తీసికొని నచ్చి, ఎడమపాద అంగుష్ఠమును పట్టుకొనవలెను.

దీనివల్ల ఎట్టిరోగమైనను నశించు ననటకు సందేహ మెంతమాత్రము లేదు. సర్వవిధముల నా రోగ్యమును చేకూర్చును

17 మయూరాసనము - ఏదేని ఎత్తు ప్రదేశము మీద రెండరచేతుల నానించి, రెండు మోచేతులను నాభి కిరు ప్రక్కల నుంచి, వాని భారము మీద దేహమునంతను త్రాసువలె నిల్పవలెను.

దీనివల్ల గుల్మ, జలీదర, వాత, పిత్త, కఫాది రోగములును, నిద్రాస్యములును, దేహములోని విషపదార్థములును నశించును

18 లోలాసనము - పద్మాసనమున గూర్చుండి, కుడి అర చేతితో కుడివైపు, ఎడమ అరచేతితో ఎడమవైపు భూమిని నొక్కి పట్టి, ఈ రెండు చేతులమీద దేహ భారమును నిల్పి శరీరమును పైకెత్తుట వాయునాళములు సరిగా పనిచేయును ప్రాణాయామా భ్యాసకులకు మిక్కిలి ఉపయోగకరమైనది.

19 ఉత్తమాంగాసనము - పద్మాసనమున గూర్చుండి, రెండు అరచేతులను రెండు ప్రక్కల ముందు వైపు నుంచి, దేహభారమును వానిపైనిల్పి, శరీరమును పైకెత్తుట శరీరమునకు సమశీతోష్ణస్థితి నొసంగును.

20 హంసాసనము - మయూరాసనమువేసి, రెండుపాదములబొటమని వ్రేళ్ళను భూమి కానించుట

దీనిచే జఠరాగ్ని వృద్ధియగును అపానవాయువు బలగ్రత మగును

21 మత్స్యాసనము - పద్మాసనము వేసికొని వెలికిల పరుండి రెండుహస్తములను శిరస్సు పైనుండి లంకవేసి పరుండుట, మలిశుద్ధిని చేయును

22 ఉష్టాసనము - బోర్లబొక్కల పరుండి, మోకాళ్ళను వెనుకకు మణిచి, కుడిపాదమును కుడిచేతితోను, ఎడమపాదమును ఎడమచేతితోను పట్టుకొని, ముఖమును పైకెత్తవలయును

గమన శక్తి వృద్ధియగుట, తుఘా తృష్ణలను సహించే శక్తి గలుగుట దీని ముఖ్యోపయోగములు

23 పర్వతాసనము - పద్మాసనమున గూర్చుండి, శిరస్సు పై రెండు చేతులను గోపురమువలె కల్పించుట దేహ మారోగ్యవంతముగ నుండును

24. శలభాసనము - బోర్లపడుకొని రొమ్మ క్రిందగా

రెండు హస్తములనుంచి, ముఖమునేలకంటకుండ పైకెత్తి కాళ్ళుచాచి పరుండుట

దీనిచే మిగుల విశ్రాంతి దొరకును

25 సర్వాంగాసనము - శవాసనమువలెనే పరుండి, కంఠమువరకుగల శరీరము నాకాశమువైపునకెత్తి, నడుము నకు రెండుచేతుల నానించి, అరచేతులను భూమిపైమోసి యుంచుట

ప్రాణాయామమొనర్చు వారి కిది మిక్కిలి సహకారముగ నుండును దేహములోని నీనించే సకలరోగములను సమూలముగ నాశనము చేయును

ఇట్టి యాసనములు పెక్కులున్నను గ్రంథ విస్తరభీతిచే వాటినిన్నిటిని తగ్గించి వ్రాయవలసి వచ్చినది

వ్యాయామాభ్యాసకులు ముఖ్యముగా గమంపదగ్గ విషయము మరొకటి గలదు అదియే మగ్యపానము దీనిని పూర్తిగా వ్యాయామకులు బహిష్కరింపవలెను

మద్యపానము

మనదేశమందు మద్యపాన మెక్కువగా నున్నది అమెరికా దేశమునందు ఇది పూర్తిగా అణచి వేయబడుచున్నది దీనిని సమర్థించుచు సెయింట్నిహల్ సింగ్ ఇట్లు వ్రాయుచున్నాడు

“పురాతనకాలము నుండియు మతజీవనము ననుసరించిన హిందూదేశము మద్యపాన నిషేధమునందు ప్రపంచమునకు మార్గదర్శిగా ఉండవలసినది కాని ఈకార్యమమెరికాచే చేయబడెను”

మనకు పూర్వము మద్యమందు విశేషాభిలాష లేదుగాని యీ ఆంగ్లేయ ప్రభుత్వమువారు, రాబడి హెచ్చుకొలుకును, మనలను నిర్వీర్యులనుగా చేయుటకొలుకును, ఈ మద్యపానమును మిక్కిలి ప్రోత్సహించిరి దీనిని మన దేశములోనే కాక, చైనా, అమెరికా మున్నగు దేశములందుగూడ ప్రవేశపెట్టిరి

అమెరికావాసి యొక డిప్లొమెట్ చెప్పుచున్నాడు “మావారు వేటనుండి గృహభిముఖులై వచ్చుచున్నప్పుడీ తెల్లవారు బ్రాండ్ మొదలగునవి బలవంతముపై నిచ్చుచుండిరి ఈత్రాగినవా రందరును ఒళ్ళు తెలియక క్రింద గిలగిలలాడుచుండిరి వారు లేచి చూచుసరికి అచ్చట నీ తెల్లవారు ఉండరా, వారి ఆయుధము లూ ఉండవు” మద్యపానము పనికిరాదని శాస్త్రములునైతము ఘోషిల్లుతున్నవి.

ప్రా కృ శ్చ మ జ ల చి క్రి త్స

పై డిమిటి వేంకటసుబ్బారావు, యం. బి. హెచ్ఛి.

5. వా న నీ రు

భూమిమీదఁ బడుటకు ముందు వాననీ రొకే గుణమును గలిగియుండును. కాని భూమిమీద బడగానే దాని గుణములలో మార్పులు గలుగును అనఁగా నీరు ఎలాటి భూమి మీదఁ బడునో అలాటి గుణములు గలిగి యుండును. పర్వత భూములపైఁ బడిన వాననీటి గుణములు మైదానము భూమిమీదఁగల వాన నీటి గుణము లొకే మాదిరిగా నుండక చాలా భేదములుగా నుండును ఇంకను కాలము ననుసరించియు దానిలో మార్పులు గలుగుచుండును ఎల్లన, వర్షాకాలములోని వాన నీటిలోను, చలికాలము లోని వాన నీటిలోను, చాలా భేదము కలదు ఎండ, గాలి, వెన్నెల వలనను, భూమి మీదఁ బడియున్న వాననీటి గుణములలోఁ జాలా మార్పులు గలుగుచుండును ఎండ తగులనివాని నీటిగుణములును వేరుగానే యుండును మఱియు బయలిలో విరివిగా నెండ సోచునట్టి నీటిగుణములును వేరేవిధముగా చుండును ఇటులే నీటిమీద వెన్నెల గాలి యొక్క ప్రభావములని యెఱుంగ వలెను మఱియు చలికాలపుఁడ, ఎండాకాలపు ఁడ, వెన్నెల గాలిప్రభావములును వివిధ ములుగానే యుండును.

ఒక వాననీరే, ఎండ, వెన్నెల, గాలి పలు విధములైన భూముల గుణములను బట్టి, వేర్వేరు ఋతువులలో వేర్వేరు గుణములు గలదగుచున్నది. నేలమీదఁ బడకుండగానే వాననీటిని పైనుండి పడుచున్నప్పుడు పరిశుద్ధ మైన పాత్రలోఁ బట్టిన యెడల త్రాగుటకు

చాలా శ్రేష్ఠముగా నుండును. ఈ వాననీరు తియ్యగాను చల్లగాను శుభ్రముగా నుండి సంతోషము, ఆరోగ్యము నిచ్చునట్టిదిగా నుండును అన్ని విధములైన రాసాయనికమైనట్టి గాని, ఏ యితర పదార్థములతోఁ గాని చేర కుండును. శీఘ్రముగా జీర్ణమగును. కాని భూమి మీదబడిన వెనుక భూమియొక్క గుణములను పొందును. తెల్లని భూమిలోని నీరు వెగటు గాను, పచ్చని భూమిలోని నీరు చేదుగాను, ఎఱ్ఱని భూమిలోని నీరు గాటుగాను, కారము గాను, చవిటి నేలలోని నీరు రుప్పగానుండును. కొండలలోని యూటల నీరు కొంచెము చేదు గాను, నల్లనిమన్న భూమిలోని నీరు తియ్యగా నుండును. ఈనీటి వాననీరు భూభేదమును బట్టి రుచులు గుణములు వేర్వేరుఁడగులు గలిగి యుండును.

వాగ్భటుఁడు సూత్రస్థానము అయినవ యధ్యాయము ౧౫-౧౬ శ్లోకము లందు జలచిక్రితా విధానమును సంపూర్ణముగా నీక్రిందివాక్యము లలో వివరించి యున్నాఁడు

6 ఈ క్రింది వ్యాధులలోఁ జల్లని నీరు నువయోగింప వలెను

“సారాయి మిక్కుటముగాఁ ద్రాగుట వలన, గలుగు అపస్మారము, గాభర (భయము)ఁ మూర్ఛ, లేక తెలివితప్పి పడియుండుట, వాంతులు, అలసట, తలతిరుగుట, దాహము, అతివేడిమి, మంటలు, తాపము గలజబ్బులు, ఎల్లన మిక్కిలి వేడిమి గల జ్వరము లందు ర క్తపిత్తము అనఁగా ముక్కునుండి నోటినుండి మూత్రము మలము పోవునట్టి అవయవముల

గుండా, లేక స్త్రీల రహస్యావయములనుండియు మిక్కిలి యెక్కువగా రక్తము వచ్చుట యందును, విషము తినుట వలనఁ గలుగు బాధలలోను, చల్లని నీరనేక విధములుగా నుపయోగింపవలెను.”

7. వేడినీరే యే వ్యాధులందు

వాడవలెను?

దానివలననేయే లాభములు కలుగునో, వానిని గూర్చి వాగ్బటుఁ డిట్లు వ్రాసియున్నాడు.

“వేడినీరు త్రాగుట వలన జీర్ణకోశము శుభ్రమై యాడలి బాగుగా కలుగును వేడి నీరజీర్ణమును హరించును. కంఠములోఁ గలుగు వ్యాధులను నివారించుదు జీర్ణ కారి యు వేడి మిగుణము గలది మూత్రకోశము, గురదాల (Kidneys)కు సంబంధించిన వ్యాధులలో లోపల వెలుపల నుపయోగించిచోఁబ్రయోజనము కలుగును. (ఉదాహరణము,—శిలా మేహము, సికతా మేహము, గురదాల నొప్పి మొదలగునవి) కడుపుబ్బరము, కడుపునొప్పి, లేక కఫవాతములు చేరిన వ్యాధులు (ఉదా.—శీతలై త్వ జ్వరము మొదలగునవి) శ్లేష్మవాత జ్వరము లందును వేడినీటిని వాడవలెను. శ్లేష్మము, దగ్గు, పడిసెము, ఉబ్బసము, ఎముకల నొప్పులు, (న్యూమోనియా) వ్యాధులందు వేడి నీటిని లోపల వెలుపల వాడవలెను”

పాఠకులారా! పైశ్లోకములు, విదేశీయ జల చికిత్సనంతయు నొకసూత్రమున వక్కాణించుచున్నవి, ఈసిద్ధాంతము నొప్పుకొనుచు మహామహోపాధ్యాయ భావమిశ్రుఁడు తన జగత్ప్రసిద్ధభావప్రకాశగ్రంథము”నందు వ్రాసిన విషయమిట్లుగలదు.— “ఏవ్యాధులలోఁ జన్ని

రుపయోగింపరాదు? ఎముకల నొప్పులు, జలుబు, వాయువు, శ్లేష్మమునకు సంబంధించిన వ్యాధులగు ఐక్షవాతము, ఈడ్పు మొదలగు నవి గొంతు సంబంధమైన కఫవాతములు, ప్రకోపము గల వ్యాధులగు కడుపుబ్బరము, కడుపునొప్పి, మలబద్ధకము, సంగ్రహణివ్యాధి, క్రొత్తగా జ్వరము వచ్చినరోగి, (శ్లేష్మ వాతములుగల) ఉబ్బసము, కల్లెదగ్గు, ఎక్కిళ్లు, (హిక్కా)సాధారణముగా విరేచనపు మందు ఉపయోగించిన రోగి, లేక నెయ్యి త్రాగినవారు, చల్లనినీరు త్రాగుట తగదు కావున వేడి నీరు త్రాగవలెను” అట్లుపైన భావమిశ్రుఁడు జలోత్కర్షమును తెలుపుచున్నాడు

8. నీటి మహిమ

నీరు ప్రాణులకుజీవనాధారము సర్వప్రపంచము నీటిపైన నాధారపడి యున్నది కావున నెట్టి వ్యాధిలోను నీరెప్పటికిని నుపయోగించుటకు దగని వస్తువుకాదు అనఁగా నిది యెట్టి విధముననైనను తప్పక యవసర సమయమున నుపయోగించి తీరవలెను రోగికి దాహము కలుగునెడల నీరు త్రాగించుట విధి హారీతుఁడు సయితము నీరు త్రాగించుటను విధించి యున్నాడు కావున నూరక చూచుచుఁ దెలిసియుండియు రోగి దాహమని మంచినీరు కోరినప్పటికిని ఇవ్వనట్టివారు గొప్పతప్పు చేసినవారును, రోగి చావునకు కారణమును అగుచున్నారు

ఉత్తమమైన నీటిగుణములు

దుర్వాసన లేనిది, ఒకప్రత్యేకమైన రుచి లేనిది, చల్లనిది, దేనిని త్రాగుటవలన దాహము శాంతించునో, అట్టిది, త్వరగా జీర్ణమగునది, యలనటఁ దీర్చునది, యగు నీరే శ్రేష్ఠమైనది.

చెడ్డనీటి గుణములు

చిక్కనైనట్టిది, పురుగులు గలది, ఆకులు, ముఱికి, బుఱదవలనఁ జెడినది, చెడ్డరుచి, రంగుగలది, చెడ్డవాసనగలది, చాలాదినముల నుండి నిలువయుంచినది, ముఱిగినది మీఁద కశ్యపములతోఁ గప్పఁబడియున్నది, తాకుట కసహ్యముగానుండునది, ఎండ వెన్నెల తగుల నట్టిది, అకాలవర జలము, లేక ఏరాకాలమున తొలకరి వానల నీరు, ఉపయోగింపరాదు ఏల నన నిది త్రిధాతువులను జేఱుచును ఇట్టిసీటిలో స్నానముజేసిన యెడలగు, త్రాగినయెడలను, విదాహము, ఉబ్బరము, పురాణజ్వరములు, దగ్గు, అజీర్ణము, నేత్రవ్యాధులు, హిక్కు, కంఠమాల మొదలగువ్యాధులు, కలుగును.

నీరును శుద్ధిచేయు పద్ధతి

మంచిసీరు దొరకనప్పుడు, చెడ్డనీరు నీక్రింది విధముగా శుద్ధిచేసి, వాడుకొనవలెను మఱల నెండలోనుంచిన తరువాత, బంగారు, వెండి, లోహము, లేక పరిశుద్ధమైన తాళ్ళు, ఇటుక ముక్కలు మొదలగువానిలో నేది లభించిన దానిని నిప్పులోకాల్చి యానీటిలో నేడు సార్లు ముంచవలెను. మఱల మట్టిపాత్రలో పోసి, దానిలో వట్టివేళ్ళు, మంచికర్పూరము, చందనము, నల్లకలువ, చినేలీ, ముత్యపుచిప్ప, మంచిముత్యము, మొదలగునవి వేయవలెను. దీనివలన దాని దుర్వాసన, ముఱికి మొదలగు నవి దూరమగును జలశుద్ధిని గుఱించిన పద్ధతు లనేకముగా గలవు ఈ విషయమున నింకను పెక్కువిధానము లిప్పుడే యాయు ర్వేదాభి ప్రాయముతోఁ దెలుప వలసినవి గలవు, కాని గ్రంథవిస్తరణ భీతిచేత నింత టిలో విరమించు చున్నాను.

9 సాధ్యాసాధ్య రోగములు

ఆయుర్వేద శాస్త్రములోఁ జకిత్సా పద్ధతు లనేకములు గలవు కాని యిచ్చట శోధన, శమన, బృంహణ పద్ధతులను మూడింటిని వివరింతును శోధనమనఁగా శరీరములో రోగపదార్థ మధికముగాఁ జేరినప్పుడు దానిని సరియైన మార్గమున వెలువరించి యెట్టి చెఱు పును, నష్టమును గలిగింపకుండఁ జేయుట ౧ బృంహణమనఁగా శోధన, శమనములవలనఁ గలిగిన బలహీనతను ఆహార చికిత్సాదుల ద్వారా పోగొట్టి రోగికి ఆరోగ్యము కలి గించుట ౨ శమనమనఁగా తీక్షణమైన రోగము లను తాత్కాలిక చికిత్సాదులద్వారా తగ్గిం చుట ౩ రోగములు శోధనము, శమనము వలనఁ బాగుపడునో, వాని నాయుర్వేదమున సాధ్యములేక చికిత్సచేయుటకుఁ దగిన వ్యాధు లనియు, అట్టి చికిత్సల ద్వారా మిక్కిలి కష్ట ముగా బాగుపడు వానిని, కృత్రు, సాఢ్యము లేక కఠినముగాఁ జికిత్స చేయబడునవనియు, శోధన శమనములు జరుపునంతవఱకు బాగుగా నుండి యవిలేనప్పుడు మఱల మఱల వచ్చు చుండువ్యాధులను యాప్యములందురు శోధన, శమనవిధానములచేత, బాత్తుగా బాగుపడనే జాలని వ్యాధుల ససాధ్యములు లేక చికిత్సింప దగనివని యందురు ఈసిద్ధాంతము ప్రతి విషయములోను వ్యాపించియున్నది. ఒక వేళ నొకఁడొకనితోఁ బోట్లాడినయెడల రెండే పద్ధతు లాచరింప వలసి యుండును. అట్లు పోట్లాడువానికి సమాధానముచెప్పి చల్లబఱచి, తీక్షణత బొందకుండునట్లు చూడవలెను అప్పు టికిని శాంతపడక గోలపెట్టుచునేయుండి యేమిచెప్పినను వినకపోయిన యెడల, నింటి

యజమాని వానిని బలవంతముగా నింటివెలు
పలకు వెడలగొట్టి ప్రయత్నింపవలెను ఇందు
మొదటి పద్ధతి శమనము లేక యుపాయముతో
సామ్యతకుఁ దీసికొనివచ్చుట రెండవ పద్ధతి
శోధనము లేక శుభ్రముచేయుట అనగా
బయటకు వెళ్లగొట్టుట మూడవ పద్ధతి యిం
కొకటి గలదు అదియేమనఁ దగవులాడు
వాడు బలవంతమునందున బయటకు వెళ్ళి
పోడు. ఒకప్పుడు సమాధానము చెప్పిన
శాంతిపడును ఒకప్పుడు బెదిరించిన కొంచెము
బయటకు వెళ్ళి మఱలవచ్చి తగవునకు సిద్ధమై
యుండును. ఇట్టిదానిని యావ్యములందురు.
నాల్గవ పద్ధతి యేమనఁ దగవులాడువాడు బల
వంతముగా నింటియజమానిని ఇంటి వెలు
పలకు వెడలగొట్టి స్వయముగా నధికారి
యగును రోగముయొక్క యిట్టిక్షణ ససాధ్య
మనియందురు దేహమునందీ విధముగా
వ్యాధి యాక్రమించుట దేహనాశము లేక
మృతికి గారణమగుచున్నది శోధన శమనము
లలో శోధన ముత్తమమైనది ఏలనన శుభ్రత
గలిగినప్పుడు రోగపదార్థము వెడలిపోయినందున
నెట్టి చెడుగుచు దేహములోఁ గలుగ నేరదు
శమనము లేక నణచి పెట్టుట వలన నేదో
నొక సమయమున రోగ ముద్రేకించు నను
భయము గలిగియుండును. ఉదాహరణముగా
మలేరియా జ్వరమున పిత్తోద్రేకముచేత జ్వర
మెక్కువగు చున్నపుడు లోపల నిండియున్న
పిత్తమును సమయానుకూలముగా విరేచ
నాదుల ద్వారా వెలువరించినపిదప వృద్ధి
పొందిన రోగపదార్థము బహిష్కరింపఁ బడి
నందున నెంతసామాన్యమైన మందిచ్చినను
లాభము గలుగు చున్నది. ఒకవేళ విరేచనము
గలిగింపక జ్వరమును నిలుపుట నుపయోగించు
తీక్షణత తీక్షణమైన మందులుగాని, నిష్ప్రయోజన

మగుచున్నవి నేనెన్నియోతడవలిట్టి జ్వరకాల
మున జ్వరమును నిలుపుటకు క్వైనానుపయో
గించితిని అప్పటికి మాత్రము జ్వరము కన
బడక వారము పదినాళ్ళు గడచిన తరువాత
మఱల జ్వరము వచ్చినది. తిరిగి క్వైనాను
వాడి జ్వరమును నిలిపితిని. మూడు దినముల
తరువాత మఱల జ్వరము వచ్చినది రెండు
మూడు వాళ్ళుండి తగ్గినది మఱల పదినాళ్ళు
తాళి జ్వరము వచ్చినది కట్టకడపట సక్రమ
ముగా నాలుగైదు విరేచనములు గలిగించి
మలమును వెలువరించిన తరువాత మఱల
జ్వరము రాలేదు కొందఱు రోగుల కీశమన
విధానమున నన్యపదార్థమును లోపల నణచి
పెట్టుట వలన మిక్కిలి కఠినమైన క్షయ, పురా
ణాంతర జ్వరములచే బీడింపఁబడి, పాణము
లను సయితము గోల్పోయిరి కావున నాయు
ర్వేద సిద్ధాంత మేమనఁ నొక సమయమున శోధన
మును, మఱియొక సమయమున శమనమును,
నొక్కొక్కప్పుడు రెండింటిని ప్రయోగింప వలసి
యుండును. ఉదాహరణము — జ్వరము పురా
ణమై క్షయగా మాతినప్పుడు రోగిశక్తి మిక్కిలి
క్షీణించుటచేత నట్టిసమయమున రోగికి విరేచ
నముల నధికముగాఁ గలిగింప తగదు. కావున
శమనము లేక నుపశాంతి గలిగించు సాధన
ముల నుపయోగించుట యావశ్యకము అనేక
వ్యాధులందు పరిశుభ్రత (శోధన) చేసిన తరు
వాత దోషములను సమముగా జేయుటకు
శమనోపచారము చేయవలసి యుండును.
మఱియు దాదాపు బలవర్ధక రసాయనము
లన్నింటిని తినిపించుటకు ముందు శోధన
క్రియలు చేయుట చాలా ముఖ్యములు. ఏలనన
నుపయోగించు మందుల గుణమును మల
పదార్థ మాటంకపఱచును.

తిండిరంది

1. అశనా యాహి మృత్యుః

తిండిరందియే అన్ని అనర్థములకు మూలము అన్నిరింధులకు అన్ని రోగములకు పుట్టినిల్లు ఈ రంది అచరులైన దేవగణముల యందు గూడ నున్నట్లున్నది వినాయకుడు తిండి బోతు ఇతను ఒకానొకప్పుడు తన పొట్ట పగులు నట్లు తిండితినగా చీలినపొట్టను దేవతలు సర్పముతో కట్టుకట్టినట్లు గాధ యొకటిగలదు అది ఎట్లున్నను దేవతలకు గూడ రోగము లున్నట్లునూ, వాటి వైద్యమునకై అశ్వినీ దేవతలు సృష్టింప బడినట్లును తెలియుచున్నది ఇక మనుష్యుల గతి చెప్పనేల? “అశనా యాహి మృత్యుః” అనిసామ వేదము చెప్పినట్లు వీరి చావుకు మూలము ఈ తిండిరందియే. కావున ఈ తిండిరంది యెందువలన మనకు గలుగు చున్నది? దానిని జయించుటకు మార్గ మేమి? అని మనము ఎక్కువ శ్రద్ధతో ఆలోచించవలసిన విషయము మొట్టమొదట తిండి రంది యెట్టి రూపము దాల్చునో మనము తెలిసికొన వలయును ఏలనన ప్రతివాడును తన కీ తిండిరంది లేదనకొనుచుండును

2 ఈరందియొక్క రూపములు

రెండు రకములు (1) అభక్ష్య భక్షణము తినరాని వస్తువులను తినుట, (2) అమితాశనము తినకూడ దనునంత మితిమించి తినుట, ఈ రెండును వికర్మము. “వికర్మణః ప్రభావేన శీఘ్రకాలే వినశ్యతి” అని వైద్యశాస్త్రము. కావున ఇవి ఇట్లు నిషేధింప బడినవి ఇహము నకేగాక పరమునకు గూడ ప్రతి బంధకము లగుచున్నవి. ‘నా త్యక్తతస్తు యోగోఽస్తి’ అని గీతావచనము అనగా తిండి బోతునకు

పుచ్చాలక్ష్మీనారాయణరావు, బి.యే బి.యల్.

యోగమబ్బదు భగవద్గీత, ప్రమాణ గ్రంథ మైనందున దీనినాధారముగా తీసుకొని యెట్టి తిండి యెంతతినుట శ్రేయస్కరమో? శాస్త్ర సమ్మతమో? యెట్టిది శాస్త్ర విధానములకు విరుద్ధమో? ఈవ్యాసమందు కొద్దిగా వ్రాయుచున్నాను ఏలనన ఎట్టిది మనము స్వీకరింప వలయునో? మఱిఎట్టిది విడువవలయునో? ఏర్పరుచు కొనుటలో మనము శాస్త్రమును ప్రమాణముగా గైకొని, మన మాచరించ వలయును గాని మనము శాస్త్రవిధులను విడచి ఇచ్చాను సారమువర్తించిన ఇహపర సుఖముల పొందక, బాధల పాలగుదుము. [గీత అ॥ 16 శ్లో 23-24 చూడుదు స్థలాభావముచే విస్తరించలేదు]

3. భక్ష్య - భక్షణము

ఇక తిండిరందియొక్క మొదటి రూపమైన అభక్ష్య భక్షణమును విచారితము అంతకు పూర్వము భక్ష్యమైన భక్షణముల తెలియ నగును. ఆయురారోగ్యానందముల నొసగ గల తిండి యొక్కటియే, మనము తినవలయును అనియు, అది సాత్త్వికా హారమే ననియు, అది తప్ప ఇతర ఆహారములు అన్నియు, శోకరోగముల నిచ్చునట్టి రాజస తామస ఆహారములై యున్నవనియు, గీత బోధించుచున్నది (గీత అ 17, శ్లో 8-9-10) అయితే, సాత్త్వికాహారమననేమి? అది ఎట్లుండవలయును? దానికి సమాధానమువేద మందు అన్నసూక్తములో “అహమన్న, మహమన్న, మహమన్నం. అహ మన్నాదోఽహమన్నా దోఽహమన్నాదః” ‘నేనేలన్నము నేనే అన్నము నేనే అన్నము, ఆ అన్నమును

తనువాడను నేనేను నేనేను నేనేను" అని భగవంతుడు ముమ్మారు చెప్పియున్నాడు

దీని తాత్పర్యము ఇది పురుషోత్తముడను పేరున బరగు భగవంతుడు తనబిడ్డలైన పురుషులకు (జీవులకు) ప్రాణదాతయై యున్నందున పరిపూర్ణ ప్రాణస్వరూపుడగు తానే, అన్నరూపముగా మారి, వారికి అన్నమిచ్చును మఱియు, ప్రాణవంతులైన జీవులయందు ప్రవేశించి, వారు తినెడి అన్నమును తానే ముందు తినునట. కావుననే ఆయనకు 'అన్నాదా' 'అగ్నిభుక్', అనిపేర్లు గలిగినవి ఆయన ఆరగించు ఆహారము ఎట్టిదిగా నుండవలయును? అది మనుష్యునిచే వండబడిన పక్వాహారముగా నుండగూడదట! అది అపక్వాహారమై, సహజమైన ఫలాదులుగానే యుండవలయును. అది తాను పంచప్రాణములలో మూడగు ప్రాణాపాన సమానములనెడి ప్రాణములను ఇంధనములుగా చేసుకొని, వీటి సహాయముతో తానే పచించు కొనునట (వంటచేసుకొనును) ఈవిషయమే భగవద్గీతలో పురుషోత్తమ ప్రాప్తి యోగమందు ఇట్లు చెప్పబడినది. అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః, ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధం (గీత అ 15 శ్లో. 14) దీని భావమేమన జీవుని దేహము ప్రాణవంతమైనది ఆప్రాణము వృద్ధిచేయుటకు, దాని ధారణ పోషకులకు, ప్రాణవంతమైన అన్నమే కావలయును అట్టిది పచ్చితిండి అయిన పండ్లు కాయకూరలే వండినవస్తువులు నిరీవములగును కాన మనము వంటచేసి తినకూడదు మన కడుపులో వసించు వైశ్వానరుడే (జరరాగ్నియే) వండుకొనును. అట్ట

వంటకు పంచప్రాణములే కట్టెలు. అన్నియు ప్రాణవంతములుగా నుండవలయును కావున మనకర్తవ్యమేమై యున్నది? "అపరే నియతాహారాః ప్రాణాః ప్రాణేశు జుహ్వతి" (గీత అ 4 శ్లో 30) (మనము) నియతాహారాః = మితాహారులైయుండి, ప్రాణాః = ప్రాణవంతములైన వంటుటచే ప్రాణములు కోలుపోనట్టి సహజ ఫలాదులను, ప్రాణేశు = పైన చెప్పిన ప్రాణాపానాది ప్రాణములను కట్టెలయందు, జుహ్వతి = వేల్చుచున్నాము అనగా, మనలోపలనుండు జరరాగ్నియందు ఇట్లు అన్నమును (ప్రాణవంతముగా) ప్రవేశపెట్టిన యెడల ప్రాణస్వరూపుడగు వైశ్వానరుడను జరరాగ్ని అట్టిదానిని పచనము చేయును. " (మనము వండిన పదార్థమును" తినకూడదని భావము) ఇట్లు చేయుటవలన ఏమిలాభము? "సర్వేవ్యేతే యజ్ఞవిదో, యజ్ఞక్షపిత కల్మషాః" (గీత అ 4 శ్లో 30) అది యజ్ఞకర్మ యయి యున్నది. అనగా జరరాగ్నియందు ప్రాణవంతమైన అన్నమును హోమము చేసినందునను, దీనిని పరమాత్మకై (వైశ్వానరా యేదం సమమ) నాకుగాదు నారుచికిగాదు. * అని సమర్పించినందునను అది ఆత్మయజ్ఞమైయున్నది. అట్టి ఆత్మయాజి, అట్టియజ్ఞముచే క్షపితకల్మషుడై అన్ని కల్మషములను అనగా రోగములను నుత్పత్తిచేయు (Foreign matter) వస్తువులను శరీరమునుండి నశింపజేయునట. ఇది సహజ వైద్యము అగుటయేగాక పరమార్థమునుగూడ ప్రాప్తింపజేయును.

* అందుచేతనే నాలుకకు రుచి తెలియకుండా యుండగలందుకై పరిశేచనము, తర్వాత పంచాహుతులను నాలుక తగులకుండా బ్రాహ్మణులు తినుచున్నారు.

(4) భక్ష్య భక్షణముయొక్క నిర్ణయము దీని పర్యవసానమేమనగా మనము వంట చేయనట్టి పచ్చితిండియే ఆహారముగా గ్రహించవలయును. ఇదియే మన వివేకమనియు, అట్లు చేయనిచోమన మవివేకుల మనియు, శాస్త్రము చెప్పుచున్నది ఇట్టి ఫలాది, పచ్చితిండి, ఇహమం దారోగ్యమేగాక, పరమందు పరమార్థమునుగూడ ఇచ్చుచున్నది ఏలననగా 'ఆహార శుద్ధేః సత్త్వశుద్ధిః, సత్త్వశుద్ధేః దృఢా మతిః' అన్నట్లు, శుద్ధాహారముచే, స్వభావము శుద్ధియగును అప్పుడు శుద్ధబుద్ధితో, దృఢమతితో సమాధిని సాధించవచ్చును ఈకారణముచేతనే శుద్ధమైన సత్త్వాహారమును సేవించుట, భక్త్యంగములలో నొక అంగమైన 'వివేకమై' యున్నదని విశిష్టాద్వైత మతము బోధించుచున్నది రసవంతములైన ఫలాదులే (పచ్చితిండియే) సాత్త్వికాహారమని భగవద్గీత వచించుచున్నది. రస్య స్నిగ్ధా స్థిరాః హృద్యా ఆహారాః సాత్త్వికప్రియాః (గీత అ 17 శ్లో 8)

(5) అభక్ష్య భక్షణ నిర్ణయము పైచెప్పిన ప్రకారము పచ్చితిండియే తినవలయు నను శాస్త్రసిద్ధాంతమును మనముస్వీకరించినయెడల ఇక అభక్ష్య భక్షణ మెట్టిదో నిర్ణయించుట అతిసులభము. పచ్చితిండి గానట్టియు, రసవంతమగు ఫలశాకాదులకు వ్యతిరేకమగు అన్ని ఆహారములును తినరాని అభక్ష్య భక్షణములే అగుచున్నవి వంట చేసిన పప్పుకూరలకే ఉప్పు, పులుసు, కారము, మిరియము, మసాలాదులు, మనకు కావలసి వచ్చును. కావున కట్వామ్మ లవణాదులు తినరానితిండి, అభక్ష్యవర్గములని మఱిఫేరుగా

చెప్పనక్కర లేదు అయినను మనలో పచ్చితిండి తినవారు చిరకాలము నుండి మధురాది రసముల మక్కి, చొక్కిన, జిహ్వాను, జయింపలేక జిహ్వ చాపల్యమునకు లోనై పచ్చితిండికి కొంత నంచుకొనుటకు ఉప్పు, కారము, తెల్లచక్కెర మొదలగునవి చేర్చుకొని వాటిని తినుటయును వాడుకలో గలదు కొందరు ఖర్బూజా, పుచ్చపండ్లతో పాటు పంచదార కలిపియు, మఱికొందరు దోసపండు ఇత్యాది ఫలములకు ఉప్పుకారము పట్టించి తినుటయు గలదు గీత-ఇట్టి ఉప్పు, పులుసు కారములనే రోగప్రదములని ప్రత్యేక శ్లోకములో నొక్క వక్కాణించు చున్నది గీత అ 17 శ్లో 9 "కట్వామ్మ లవణాత్పుష్ట తీక్షణ రూక్ష విదాహినః, ఆహారా రాజసస్యేష్టా దుఃఖ శోక- ఆమయ ప్రదాః" అని శరీరమునకు ఆమయము (అనగా రోగము) మనసునకు శోకము కట్వామ్మ లవణాదులు గలిగించునట, కావున అట్టివి పచ్చితిండితో గూడ తినరాదు. [ఉప్పు తెల్లచక్కెర వలన విపత్తు అని ప్రకృతి కార్యాలయమువారు ప్రచురించిన పుస్తకములను చదువదగును]

6. కొన్ని విపరీత వాదనలు

పైచెప్పిన గీతో శ్లోకములోని 'అత్యుష్ణ' అను శబ్దమునకు ఎవరికివారు యధేచ్ఛముగా అర్థము చెప్పి తిండిరంధికి లోబడు చున్నారు. వారి వాదనలను పరామర్శించెదను. (1) అత్యుష్ణ మనగా ఎక్కువ వేడితో నండినట్టి వంట వస్తువులు నిషేధింప బడినవిగాని, కొద్ది ఉష్ణముతో (ఇసుక మొదలగు వానిని వేడిచేసి వాటి సహాయముచే) వండిన తిండి నింద్యము గాదని కొందరు వాదించు చున్నారు. ఇట్టి

తిండి శాస్త్రవిధికి విరుద్ధమై యున్నదేను. ఏలననగా సూర్యుడు “విశ్వార్చి ర్మహా అగ్నిః అనియ” “అగ్నిగర్భోదితేపుత్రః” యనియు శాస్త్రములయందు వర్ణింపబడి యున్నాడు. కావున అగ్నిగర్భుడైన ఆదిత్యుని వేడిమిచే వృక్షములు కాయలుగా యుటయు అట్టికాయలు ఫలములుగా మారి పరిపక్వమగుటయు, జరుగుచున్నది ఇట్లుండగా దేవతాగ్నిచే ఒకతూరి వండబడిన వస్తువులను మరల భౌతికాగ్నిచే మనుజుడు వండటచే అవి అత్యుష్ణ పాకమై (అమేధ్యమై) అపవిత్రమైన ఆహారముగా మారుచున్నది సూర్యుని వేడితో నిది పరకే వండబడినవిగాన మరల వంటపనికిరాదు. మఱికొందరు ‘అతి’ అను శబ్దము ఈశోకము నందు చెప్పబడిన కట్వాష్ట్ర లవణాదుల కన్నిటికిని అన్వయించునుగాన, ఎక్కువగాకుండా, తక్కువగా పులుసు, ఉప్పు, కారము మొదలగువనిచేర్చి, పౌష్టిమీదనే కొంచెముగా ఉన్న మందాగ్నితో వండి, తినినయెడల దోషములేదందురు. ఎట్టిభౌతికాగ్ని అయినను తీవ్రమందాగునల తారతమ్యము లేకుండానే సహజాహారమును సాత్వికాహారమును కూడా తామసాహారముగా మార్చుచున్నది.

పచ్చిదిగాక వెచ్చబెట్టి వండిన ప్రతివస్తువున్నా తమోగుణమును వృద్ధిపొందించి, చిట్టచివరకు శోకమోహములను గలిగించి, జ్ఞానహీనునిగా చేయును. దీనికి ప్రమాణము. గీత 17 శ్లో 10-“యాతయామం, గతరసం, పూతి, పర్యుషితం చ యత్, ఉచ్ఛిష్ట మపి చామేధ్యం భోజనం తామసప్రియం”

7 ప్రెక్లొకార్థము సారాంశము

1. ‘యాతయామం’ అనగా వంటచేసిన వెంటనే

అతివేసివస్తువులను ఆరగించలేము దానిని కొంతకాలము చల్లార్చవలయును. సహజాహారమగు ఫలాదులవలె వెంటనే తినలేము. ఇది ప్రకృతి విరుద్ధమై యున్నది. 2. ‘గతరసం’ వండుటవలన దానిలోని ప్రాణరసముపోయి, అట్టి ఆహారము శవతుల్యమగును. 3. పూతి, అనగా దుర్గంధ దూషితమని, కొందరి భావ్యము. కొన్ని భావ్యములందు స్వభావ సిద్ధమైన రుచిపోయిన యే వస్తువయినను, పూతి, యగుచున్నదని చెప్పబడినది. ఎట్టి వస్తువయినను పచ్చిలో ఒక రుచిని, వండిన పిదప మరొకరుచిని, గలిగి యుండును ఇట్టి రుచియు ప్రకృతి విరుద్ధము 4. పర్యుషితం, చద్దివంటివి, రాత్రిపక్వమై ఉదయమువరకు నుంచబడినవి అని శబ్దార్థము. దీని తాత్పర్య మేమనగా యాతయామం, పర్యుషిత శబ్దములు (Bread, Bakery, Biscuits & Confections All Tin Food) రొట్టెలు, బిస్కెట్లు, పిండి వంటలు ఒకతూరి వండి నిలువయుంచిన అన్ని రకముల ఆహారములు ఈతరగతిలోనివి ఉచ్ఛిష్ట మపి చామేధ్యం, ఒకతూరి భౌతికాగ్ని రుచి చూచిన వస్తువు అపవిత్రమై, యెంగిలి కూడు అయి, మేధాస్వర్ణమై, అనగా మన కుక్షియం దున్న వై శ్వాసరుడను జరడాగ్నికి సమర్పించుటకు పనికిరావు. భోజనం - తామస ప్రియం - ‘ఇట్టి వండిన ఆహారమును తామస ప్రకృతితో పుట్టినవారు ఇచ్చగింతురు ఇట్టి ఆహారము మనలోని తమోగుణమును వృద్ధి చేయును. “ప్రమాద మోహో తమసోఽజ్ఞానమేవచ” (గీత అ 14 శ్లో 17) అట్టి తమోగుణోద్రేకము వలన మనకు విపరీత జ్ఞానము, చెడ్డ కార్యములయందు ప్రవర్తించుటయు గలుగును. రాజ సాహారమగు కట్వాష్ట్రా

దుల వలన రోగ దుఃఖములు గలుగును (“రజ సస్తు ఫలం దుఃఖం” గీత) మఱి ఈ తామ సాహారము చేతనో, రోగ శోకములేగాక, మనము ఇహపరములకు చెడి అధోగతి పాలగుదుము (“అధో గచ్ఛంతి తామసాః—గీత”) ఇది జ్ఞాపకముంచుకొని పై చెప్పిన రాజ స తామసాహారములు వినర్జించి, కేవలము సాత్త్వికారమగు ఫలాదులనే మనము సేవించవలయును.

8. అమితాశనము

ఇక తిండిరంధి యొక్క రెండవ రూపము విచారితము సాత్త్వికాహారులుగూడ మధురాది రుచులను మరిగి, తియ్యటి ఫలాదులను మితము మించియే మెక్కుచున్నారు. మహాత్మాగాంధీగారు బోటి, మహానీయుడు గూడ ఈ అమితాశనమునకు వశమై తన (Autobiography) స్వీయ చరిత్రలో ఇట్లు చెప్పెను. “There is the Danger of over eating even in Fruit diet అట్టి ఆహారము పచ్చి తిండియైనను తప్పక చెరుపుచేయును. అల్పాహారము ఎప్పుడును చెరుపు చేయ నేరదు. ఇది తెలిసియు జ్ఞాని యైన మహానుభావుడుగూడ మహాశనుడై యున్నాడు. దానికి హేతువు ఏమన, దేవతలెట్లు సత్త్వగుణ ప్రధానులో అట్లే మానవజాతి రజోగుణ ప్రధానము గలదై యున్నది ఎక్కువ రుచి కరమైన తిండి అమితముగా తినవలయుననుకోరిక (కామము) ఈ రజో గుణము వలన గలుగుచున్నది. ఇట్టి మహాశనము మహాపాప స్వరూపమైనది. ఇదియే ప్రతి పురుషునకు నిత్య శత్రువు. కామ...రజోగుణ సముద్భవః సుఖశనో మహాపాపా విద్ధేన్య మిహ వైరి

ణమ్ (గీత అ. 3 శ్లో 37) ఈ తిండిరంధి అనునది పండితుడు పామరుడను భేదములేక అందరికిని వైరియైయున్నదని భావము.

9. మితాశన పరిమాణమెట్టిది?

గాంధీమహాత్మునియొక్క ఆశ్రమవాసియగు ఆచార్య భానుస్థై యను నాతడు యం. ఎ. పట్టభద్రుడై ఐరోపా, అమెరికా ఇత్యాది విదేశముల నంచరించి, కొంతకాలము కాంగ్రెసులో పనిచేసి కారాగృహవాసముచేసి, పైకి వచ్చిన వెంటనే విరక్తుడై, గోనె, గోచి మాత్రము ధరించి, మానవృతము దాల్చి, హిందూదేశమంతయు కాలినడకతో ఐర్యట నము చేసెను ఈయన తినుతిండి మూడు పిడి కిళ్ళ పచ్చిగోదుమపిండి. దీనిని భిక్షమెత్తి తెచ్చి దానిలో పచ్చినీరుకలిపి తిని, విదపకొంత వేపాకు నమలువాడు. రాత్రిలందు స్మశాన మందు పరుండువాడు ఇతను కొన్ని సిద్ధులు పొంది ఇప్పుడు సజీవుడై గాంధీగారి అంతే వాసియై యున్నాడు. ఈయన మన సమ కాలికుడై, ఇంకను సజీవుడై యున్నందున, ఇతనినిగూర్చి ఇంతదూరము వ్రాసితిని. పూర్వము Carnaro అను నాతను కేవలము (12 Ounces) 12 ఔన్సుల సరిమాణముగల తిండితో నీరోగియై చిరంజీవి అగునట్లు గ్రంథములు చెప్పియున్నవి. ఇట్టి అల్పాహారులు ఎందరో యుండిరి ఇప్పుడును ఉన్నారు. మనకు స్వభావసిద్ధమైన మనలోని రజోగుణ సముద్భవమైన ఈ తిండిరంధిని మానటకు శమదమాదులుండి మనము అల్పాహారి మును అభ్యసింపవలయును. Ingal Hart వ్రాసిన “Care-free future” అను ఉద్దగ్రంథమును చక్కగా ఛదిభిమూచిన ‘మనుష్యుడు’

దినమునకు ఒక కొబ్బరికాయ తిని ఆయురారోగ్యముల బడసి చిరంజీవిగా నుండవచ్చుననియు, గనుక ఆహారసంపాదనకై (పొట్ట కూటికై) మనము పాట్లుపడవలసిన పనిలేదనియు ఈ గ్రంథము వలన తెలియుచున్నది. వేదములుకూడ అన్నమును “ఔషధవత్ అశ్వీయాత్” మందువలె కొద్దిగా తినవలయునని చెప్పియున్నవి. మఱియు శాస్త్రములు

కూడ చెప్పుచున్నవి “క్షుత్వ్యాధిశ్చ చికిత్సతాం అనుదినం” అనియు “స్వాద్వన్నం - తు యత్యతాం” అనగా - క్షుత్తు అనునది (ఆకలి) ఒక రోగము. దానిని చికిత్స చేయు నిమిత్తమే (రుచికొరకుగాదు) అన్నమును మందువలె చిన్న మోతాదులు తినవలయునగాని స్వాద్వన్నం = రుచిగల అన్నమునకై మనము యత్నించరాదు.

ఆశవదలిన అన్ని తరుణ కాలిక వ్యాధులకు నిరాశచెంద నవునరము లేదు.

భీమవరములోని శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయమును సందర్శింపుడు

ఇచ్చట మందులు కోతలు సూదిపోట్లతో నవనరం లేకుండగనే చికిత్సకొనంగి

సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులనుగ చేయుదురు.

సమస్తవ్యాధులకు జల, సూర్యకిరణ, మృత్తికా, పవనయోగ, వ్యాయామ

ఆహారనియమములచే చికిత్స చేయబడును.

ఆశ్రమమునందు 100 రోగులుంటుకు వసతులు కలవు చక్కని ఫలవృక్షములతో నలరారు ౭0 ఎకరముల మామిడితోటలో నిర్మల ప్రవాహోదకమునకు సమీపములో ఆశ్రమము నిర్మింపబడినది. మహాత్మాగాంధీ గారియొక్కమన్ననలను బడసియున్న దీ ఆశ్రమము. భీమవరం ప్లేషనుకు మైలుదూరము వివరములకు 6 అ స్టాంపులు పంపిన ప్రాస్ పెక్టస్ పంపబడును

వైద్యరాజు వేగిరాజు కృష్ణంరాజు యన్ డి. ప్రధాన వైద్యులు,

డా॥ స్థానం పార్థసారథి యన్, డి సహాయ వైద్యులు.

ప్రకృతి వైద్య గ్రంథ మాల

ఆంధ్ర, ఆంగ్ల, హిందీ భాషలలో దొరకును, ఈగ్రంథములు కొలది ప్రతులు మాత్రమే అమ్మకమునకు నున్నవి వానిని ప్రకృతి చందాచారులకు మాత్రమే పంప మాకు బాధ్యతగలదు వారికైనను వెంటనే ఆర్డర్ వ్రాసు గ్రంథములు అయిపోయినచో పంపజాలకుండుము అయిపోయిన గ్రంథములను కాగితం కరువువల్ల ఇంతలో అచ్చువేయలేకపోచును అమూల్యమైన ఈగ్రంథనిక్షేపమును సేకరించి కాపాడుకొని తయ్యాలమున ఆరోగ్య భాగ్యము నభివృద్ధి చేసికొనగోరువారు వెంటనే ఆర్డర్ వ్రావలెను. అలసించిన ఆకాభంగము కల్గును

గ్రంథముల పట్టికకు వ్రాయుడు

మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ.

సైకో పత్రీ

(సత్యమ్)

సమ్మి చేయుటవలన నూతికాజ్వరము ఎట్లు నయమైనదీ యీ సంచికలో తెలుసు కుందాము ప్రత్యక్షముగా జరిగిన విషయములనే యీ శీర్షిక క్రింద వ్రాస్తామని శుభము చేసి వ్రాస్తున్నాను

1945 సంవత్సరము సెప్టెంబరు నెలలో జరిగిందీ కథ.

తెనాలి తాలూకా గ్రామములోని సంపన్న గృహస్థు రెండవ కుమార్తె ఈ గృహస్థునికి ప్రకృతి వైద్యములో అచంచల విశ్వాసమున్నది.

పెనిమిటి శిశ్రింద్రాబాదులో ఉద్యోగము చేస్తున్నాడు పురిటికిగాను పుట్టింటికి తీసికొని వచ్చారు

రోగచరిత్ర బియ్యము దొరకక పోవుటచేత గోధుమ తినవలసి వచ్చింది ఈ గోధుమతో బాటు కూరలను, మజ్జిగను ఎక్కువగా సేవించిన నీ రోగము వచ్చేదికాదు. వేడి యెక్కువై పోయి నీరసము కలిగింది ప్రసవము కష్టమౌచింది. శైత్యోపచారము వలన సుఖముగానే జరిగింది

ప్రసవవేళ యందు అవసరమైన ఉపచారములు చేసినాము. బాధలు తగ్గియాయి ఆకలిగా నున్నదని మూడవ రోజున అన్నమును కూరతో పెట్టినాము సాయంకాలము నుండి జ్వరము వచ్చింది చలికూడా వచ్చేది ఉపవాసము మొదలుపెట్టినాము. ఎనిమా ప్రతి రోజూ చేసినాము

ఉదయము, సాయంకాలము, పదిహేను నిమిషముల చొప్పున మట్టి పట్టీలను వేసినాము. దినమునకు నాలుగు బత్తాయి నారింజ

కాయలను ఇచ్చినాము. మొదటలో 104°, 105° డిగ్రీలు వచ్చిన పెంపరేచరు క్రమేపీ తగ్గినది. మైల మాత్రము ఎక్కువగా వెడలి పోయేది. ఉదయము, సాయంకాలము అరగంట చొప్పున యోనిముఖమునకు నీలిరంగును ప్రసరింప చేసినాము. తలగడ, క్రిందకు ఉండునట్లును, కటి ప్రదేశము పైకి ఉండునట్లును పడకను తయారుచేసి, పడుకో బెట్టినాము నాలుగు రోజులలో తగ్గిపోయింది రోగము తరుగుముఖముపట్టింది

చిత్రమేమంటే ప్రమాదముగా నున్నప్పుడు అందరుచూ చెప్పినసంతా తూచా తప్పకుండా చేస్తారు తగ్గిపోగానే ప్రమాదము తప్పింది గదా అని విశ్వము మరుస్తాము నిజముచెప్పాలంటే ఈ దశే ప్రమాద మైనది అదీగాక ఈమె చూలింతగా నున్నప్పుడు తీరని కోరికలన్నీ బాలింతగా నున్నపుడు ప్రత్యక్షమైనాయి. అప్పటి సంభాషణ

నేను—ఏమికావాలి?

ఆమె—అన్నము తినాలి

నేను—అన్నము ఒకటేనా?

ఆమె—కాదు. కారము పులుసు బాగా ఉండాలి.

నేను—ఇంకేమన్నానా?

ఆమె—ఊరగాయలు, పచ్చళ్ళు, పిండి వంటలు.

నేను—ఇవన్నీ తింటావా?

ఆమె—ఆ

నేను—ఇన్నీ తినగలవా?

ఆమె—తిందామనే.

నేను అయితే నీరోగము నయముకాలేదు.

ఆమె—జ్వరము రావటలేదుగా?

నేను—నిన్ననేగా రానిది.

ఇవన్నీ గొంతెక్కుకోరికలే వీటిలో ఒకటి కూడా తినలేవు: రోగము వచ్చినదన్న సంగతిని నీవు మరచిపోరాదు. మనసును కట్టితే గాని జిహ్వను కట్టలేము జిహ్వను కట్టితేగాని గుహ్యన్ని కట్టలేము. జిహ్వను, గుహ్యన్ని కట్టండి రోగము నయముకాదు.

ఆమె—అంటే నాకు తెలియలా

నేను—అయితే సావకాశముగా విను.

ప్రతికోరికా ముందుగా మనసులోపుట్టుతుంది. తరువాతనే భౌతికముగా వ్యక్తమవుతుంది తినరాని వస్తువులు తినకుండా ఉండాలంటే తిందామను కోరిక కలగకుండా చూడాలి ఒకవేళ కలిగినా, విచక్షణా జ్ఞానముచేత నచ్చ చెప్పకోవాలి మనసును మరల్చుకోవాలి. మానవులను, జంతువులను విడదీసేది, ఈ విచక్షణయే దానిని ఉపయోగించుకోలేక పోతిమా, అంతులేని బాధలను పడతాము ఉపయోగించు కొంటిమా, స్వర్గసుఖములను పొందుతాము

రోగాన్ని నయముచేసుకోవడము, చేసుకోక పోవడము అంతా నీ చేతిలోనే ఉన్నది.

ఆమె—అవును.

నేను—ఎవరిరోగాన్ని వాళ్ళే నయము చేసుకొంటారు. అదీగాక ఈ శక్తంతా దేహానికే ఉంది ఆ తోచిన పోవడమే మన పని,

ఆమె—అట్లాగే 'మా నాన్న చెప్పగా విన్నాను.

నేను—నీవు చెప్పినవన్నీ తింటావా?

ఆమె—అమ్మో! చావనూ?

నేను—అయితే యేమితినాలి?

ఆమె—కూరయెక్కువగాను, అన్నము తక్కువగాను తినాలి

నేను—ఎప్పటినుండీ?

ఆమె—రేపటినుండీ జ్వరము 48 గంటలు రాకుండా ఉండాలంటిరిగా

నేను—అన్నీ తెలిసేనా?

మొండినగు చలిజ్వరముతో బాధపడలేక చాలామంది క్వయినా తింటున్నారు ఇప్పటికీ బాధ తగ్గుతుందిగదా! రేపటిమాట చూచుకుందాములే అంటారు తక్షణ రూపములో వచ్చిన చలిజ్వరము కాలిక మగుతుంది. క్వయినా వంటిలో చేర్చిదా అంటే చల్లని చోట కూర్చొని కదలనే కదలదు.

ఇటువంటి చలిజ్వరము ఎట్లా నయమైందీ ఈ సంచికలో తెలుసు కొందాము.

పేరు కె. యమ్ ఈమెకు వచ్చిన పాండ రోగము ఎట్లానయమైందీ మాచదువరులు ఈ శీర్షిక క్రింద లోగడనే చదివారు.

ఎండ బాగా కాస్తున్నప్పటికీ, గాలిలోని చల్లదనము వలన, తనకు చలిజ్వరము వచ్చిందని తలుపులు కిటికీలు గట్టిగా మూయించింది. అయిదు దుప్పట్లు కప్పినా చలి తగ్గలేదు అప్పటి నుండి ఉపవాసము మొదలుపెట్టాము నిత్యమూ ఎనిమా చేసేవారు. ఉదయము సాయంకాలము పదిహేను నిమిషముల చొప్పున మట్టిపట్టి వేసినాము. కారము పులుసు తిన్ననోటికి బత్తాయి రసము సయిం చక పోవుటవలన కాయలు మానింది మిగిలిన క్రమమంతా యథావిధిగా చేసి కాయల మానుట వలన పొట్టలో పొట్లు పుట్టి ఎడమ పార్శ్వమంతా పోతుందా అనిపించింది

పట్టిలను మాని దినమునకు ఆరుకాయలు
చొప్పున ఇచ్చినాము దానితో ఆపోట్లు
తగ్గినాయి

జ్వరము మాత్రము వచ్చుచునే ఉన్నది.
తీవ్రము మాత్రము తగ్గింది. ఇట్లా పదిహేను
రోజులు జరుగు నప్పటికి జ్వరము తగ్గినది.
59 డిగ్రీలుండేది మొండి రోగముగదా
అన్నము పెట్టితే తగ్గుతుందేమోనని ఒక
పూట అన్నము పెట్టినాము. జ్వరము అట్లనే
వచ్చింది రెండు రోజులు గడచిందో లేదో
రెండవపూట కూడా తినడము మొదలు
పెట్టింది దీనితో వెనుకటి కన్న తీవ్రముగా
వచ్చింది తీరా విచారించగా ఈ సంగతి
బయట పడింది

సరేనని ఉపవాసము మొదలు పెట్టినాము.
వెనుకటి మాదిరిగనే మట్టిపట్టిలు, ఉపవాసము
6 బత్తాయి నారింజకాయల రసమును ఇచ్చి
నాము నీరసముగా నుండుటచే రెండురోజు
లకు ఒక పర్యాయము ఎనిమా చేసెడివారు.
పదిహేను రోజులు జరుగునప్పటికి వేడి
నార్మలు లోనికి వచ్చింది. చలిపోయింది.
అన్నము తినా లకు కోరిక వుట్టింది. అప్పటి
సంభాషణ.

నేను—ఏమికావాలి?

ఆమె—అన్నము తినాలి.

నేను—ఎంత?

ఆమె—మీరు చెప్పినంత

నేను—ఎక్కువ తినవా?

ఆమె— తినను

నేను—ఎందుచేత?

ఆమె—మనసును జయించలేక తినిబాధపడ్డా,
శిక్షననుభవించా, ఇక తినను.

నేను—నిజమేనా?

ఆమె—ముమ్మాటికీ

అసలు, అన్న మనసులోనే ఉన్నాయి, ఈ
సంగతి నే తెలుసుకోలేక రెండునెలలు బాధ
పడ్డా.

నేను—ఇక బాధ పడవా?

ఆమె—ఇంకానా?

నేను—ఎట్లా తప్పుకుంటావ్?

ఆమె—చెడుతలంపులు కలుగకుండా చూచు
కొంటా, ఒకవేళ కలిగినా నాకే నేను
చెప్పుకోవాలని మనసులో గట్టిగా ముడే
సుకొంటా

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట జ్యోతిషములు ఆపరేషనులు, ఇంజక్షనులతో నిమిత్తము లేకుండా యోగ వ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్సా
విధానములచే కుష్ఠ, బొల్లి, ఉబ్బసము, క్షయ, మూర్ఛలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మరియు గుళివ్యాధి మొదలగు
మానవులకు సంక్రిమించు సమస్తవిధములగు కారీరిక, మానసికములగు రుగ్మతలు నివారించబడును మరియు స్థూల
దేహము సన్ననివారుగను, దుర్బలశరీరులు బలిష్ఠులుగను, అందవికారులు సౌందర్యవంతులుగను చేయబడుదురు.
బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును వివరములు కోయవారు రు 0-6-0 పోస్టుచిశ్చలు పంపించినచో
(ప)కృష్ణ జైద్య" ముద్ర గంధము పంపబడును.

జలుబు - ప్రకృతి వైద్యము

జలుబు చేయుట నర్వసాధారణమై పోయింది. ప్రతివారును తమ జీవితకాలములో గాని వారి కముగాగాని యీ బాధను పొందవలసి నదే. దీనిబారినండి తప్పుకు పోవటానికి నెవరికిని సాధ్యమగుటలేదు. వాతావరణములోని తేడాల వలననే యిది కలుగు చున్నదని చెప్పవారును, గలరు గాని అది కుంటి సమాధానముగానే కనబడుచున్నది.

ప్రపంచవాసులలో ఏదేశీయులు దీని ఆదరణను పొందుతారని విచారించగా అమెరికన్లను చూచిన జలుబునకు విపరీతమైన అనురాగమున్నట్లు తేలుచున్నది. ఈ రోజులలో పనిచేయలేరుగాన సెలవురోజులుపోను, 300,000,000 పనిరోజులలో సెలవుతీసుకొనవలసి వచ్చుచున్నదని ప్రభుత్వపు లెఖలను బట్టి తేలుచున్నది ఈరోజులలో వారుపొందు భౌతిక, మానసికబాధలే కాకుండా ఆదేశమునకు విపరీతమైన ఆర్థిక నష్టముకూడా కలుగుచున్నది ఈ చిన్న జబ్బుకుగాను మందులకును, వైద్యులకును చెల్లించవలసిన పారితోషికముల నష్టమేకాకండా, సంపాదనలోకూడా లోటు కలుగుచున్నది. అమెరికన్ల సామాన్య సంపాదన- దినమునకు 5 డాలర్లకు రు 20/లకు తగ్గదు. అందువలన సాలీనా, 1500000000 డాలర్ల నష్టమగు చున్నట్లు తేలుచున్నది.

దీని నుండి కలుగు న్యూమోనియా, ఇన్ఫ్లుయెంజా క్షయ రోగములను, ఆరోగుల బాధలను, వారి ఆర్థికనష్టమును, గూర్చి ఉపించలేము.

మన వైద్యులకు నిది చాలా తేలికగానే కనబడుతుంది గాని, మందు వైద్యులను బడి శించు వ్యాధులలో నిది ఒకటి.

డా. లక్ష్మీవాసములకు అనువాదము
మృత్తింటి ఆంజనేయులు

జలుబుకు కారణమేమిటో తెలిసి కొంటే నివారణ కూడా సులభమగుతుంది. దేహములోని అంతరవాయువములలో లోపల పొరగా ఆమత్వచము ఉన్నది. తడిగానుండు ఈ ఆమత్వచము నుండి పల్చటి శ్లేష్మము వంటి పదార్థము బయటకు వస్తుంది. జలుబు చేసినపుడు ముక్కులోను, గొంతులోను గల ఆమత్వచము ద్వారా ఈ శ్లేష్మము బయటకు వచ్చును. అప్పుడు ఆమత్వచములో ఉద్దేకము కలుగును. మంటలు కలుగును బాధ కలుగును బరువుగా నుండును ఉష్ణధర్మము పెరుగును. మూడు కారణముల వలన జలుబు చేయవచ్చును. (1) సూక్ష్మజీవులు (2) మలబద్ధకము (3) రక్తప్రసరణములోని లోపము జలుబు చేసినపుడు సూక్ష్మజీవులుండుట కద్దుగాని, సూక్ష్మజీవుల వలన జలుబు చేయుట చాలా అరుదు చాలా అరుదుగా కనబడిన సూక్ష్మజీవుల వలన జలుబు కలుగుచున్నదనుట, వట్టి భ్రమయని యీ వైద్యగ్రంథముల చదివిన మా చదువులు ఇదివరకే గ్రహించి ఉంటారు.

మురుగునుండి పుట్టిన ఫలితమ సూక్ష్మజీవులు. సూక్ష్మజీవులవలన మురుగు కలుగుటలేదు. దేహములో రోగపదార్థము పేరుకొంటే, రోగపదార్థము విరివిపొంది బయటకు పోవుటకు చేయు ప్రయత్నమే జలుబు. జలుబుచేసినపుడు దేహములో నిముడని పదార్థము కొంతబయటకు పోవును. మురిగిపోయిన మాంసములో పురుగులు ఎట్లు పుట్టుతవో, అట్లే జలుబు చేసినపుడు ముక్కులోని ఆమత్వచము లోని, వేడిగా నుండు రక్తములో సూక్ష్మజీవులు ఉంటాయి. చాలా రోగములలో సూక్ష్మజీ

పులు ఉన్నాయిగాని, అవన్నీ రోగపదార్థము నుండి పుట్టిన ఫలితములేగాని, రోగమునకు కారణము కావని చర్చిత చర్చణముగా చెప్పుచునే ఉన్నాము

జలుబుకు కారణమైన రోగపదార్థము లోపల చేరకుండా చూచుకొంటే, జలుబు చేయదు. నూత్నజీవులూ ఉండవు

జలుబుకు మలబద్ధక మే ప్రధాన కారణముగా కనబడు చున్నది దేహములో నాలుగు బహిష్కార్యవయవములు గలవు దేహమనే కొలిమిలో తయారగు పనికిమాలిన పదార్థము నంతనూ, ఈ నాలుగు అవయవములూ బయటకు పంపివేస్తాయి. వీటికి మించిపోయిన మురుగు అంతా లోపలనే నిలబడిపోతుంది. మురుగు తయారును తగ్గిస్తే, పేరుకొనుట తగ్గుతుంది. తయారు తగ్గకపోతే దేహము ఈ రోగపదార్థమును మరొక తోవన బయటకు పంపవలసి వస్తుంది. ఈ తోవే ఆమత్స్వచము ఇదేజలుబు. వాతావరణములోని లోపములు గాని, మరి యే యితర కారణములుగాని, ఆ రోగపదార్థమును కొంచెము ఉద్రేక పరచుటకే తోడ్పడుతాయి. ఇట్లూకూడా బయటకు రాని మురుగు లోపలనే నిలబడుతుంది.

మలబద్ధకము కలిగినపుడు నాలుకమీద తెల్లటి పాచి పేరుకొనును. ఈ పాచిని చూడగనే బయటకు పోలేని మలినములు లోపల చేరినవని గ్రహించవలెను బాగా బలమద్ధకమున్నయెడల, ఈపాచిమరీదట్టముగానుండును. నీలపు వర్ణముగా కూడా ఉండును.

మలబద్ధకము కలుగకుండా చూచుకొని, గలిగిన ఎడల చన్నిటితో ఎనిమా చేసుకొని, అవసర

మును బట్టి, తిరి గంటలకు తక్కువ లేకుండా ఉపవసించిన జలుబు చేయదు.

రక్తప్రసరణములోని లోపమువలనను జలుబు చేయుటకద్దు. వెన్నులోని పై భాగమునకు దేహము భరించలేని చలి తగులుట వలన నెట్లు జలుబుకలుగునదీ తెలుసు కొందాము. ఆ ప్రదేశమునకు చలిగాలి తగులుట వలన అచ్చటి రక్తకణములు ముణుచుకొని పోవును చర్మము తెల్లబడును. అచ్చటి రక్తము మెత్తగా నుండునట్టిన్ని, తాను ఇముడుటకు అనువగు సంకోచ, వ్యాకోచములు కలిగినట్టిన్ని, దగ్గరగా నుండునట్టిన్ని ప్రదేశములో చేరును ముక్కులోని ఆమత్స్వచము అటువంటి చల్లని ప్రదేశము అగుట వలన అచ్చట చేరును.

ఎక్కువ రక్తము ఈ ప్రదేశమునకు అవసరము లేకుండానే వచ్చింది. దీనిని వదిలించుకొనుటకు దేహము ప్రయత్నము చేయుచు చీదుట యిట్లావచ్చినదేను. ఎక్కువ కాలము దేహమునకు చలి తగిలితే జలుబు చేస్తుంది

అయితే చర్మము తన ధర్మమును సరిగా నిర్వర్తించుచున్నంత వఱకు, ఈ చిన్నలోపాల నేమీ లెక్క చేయదు. సర్దుకు పోతుంది. రక్తకణములు పుష్టిగా నుండుటవలన చలిగాలి తగులుటచే సంకోచము పొందినను, త్వరలోనే వ్యాకోచమును పొందును రక్తముతో నిండి పోవును.

ధాతుశక్తి బాగాఉండి వ్యాయామము చేయు వారిని చలిగాలిగాని, చన్నిరుగాని యేమీ చేయలేదు. వారిచర్మము, శీతోష్ణములలోని తేడాలను భరించగలదు. అందువలన రక్తకణ

గా లి యీ త ప రా మ ర్మ

“తొట్టి వైద్యముచేసి బలహీనులై నీరువచ్చి చచ్చినవారి నమ్మదగిన కొన్ని వార్తలు తెలిసెను”

ఇతర వైద్యవిధానము లన్నియు ప్రయత్నించి ఇల్లువళ్ళు గుల్లచేసుకున్న మీదట చావునకు సంసిద్ధులై శ్రమశానమునకు, పోయేముందు ఈ ప్రకృతి వైద్యముకూడ చేసిచూదామని బయలుదేరి వచ్చుచుందురు అట్టి పరిస్థితు లలోకూడ కరుణాస్వరూపిణియగు నా జగ న్మాత, తన్ను సక్రిమముగా నేవించు వారిని 100 కి 90 మందినైనా కరుణించి, అకాల మృత్యువునుండి కాపాడి, ఆరోగ్యభాగ్య మొసగి రక్షించుచునే యున్నది. “పాసిపోయిన కూడు పదునకు రాదన్నట్లు” శ్రుతిమించి రాగమునబడినదాక వేచియుండక, కొంచెము ముందుగానే అనగా దేహములో కొంచెము జవనత్వము లుండగానే, ప్రకృతిమాత నాశ్రయించినచో 100 కి 100 పాళ్ళు ఆరోగ్య భాగ్యమును బడయగలుగుదు రనుటలో సందేహ మావంతయులేదు. ఈ వైద్యము సక్రిమముగా నాచరించు పక్షమున 100 కి 90 మంది చావునకు సంసిద్ధ పడినట్టివారే మరల బ్రతుక గలుగుచున్నప్పుడు ఇక బ్రతకతగ్గవారు ఇందువల్ల చనిపోయినారంటే హాస్యాస్పదముగా నుండగలదు కాని మన ఆచార్యుల వారివలె, తెలిసి తెలియని చికిత్సలుచేసి ప్రాణముమీదకు తెచ్చుకున్న అందుకు బాధ్యులెవరు?

“ఇతరవైద్యమును చేయునప్పుడు ఒకపూటైనా యేదోకొంచెము తినుచుండు వాడను. ఈ

చికిత్సాకాలములో ఆ కొంచెము తిండికూడా పోయినది.”

మన ఆచార్యులవారికి ఈ వైద్యమందెంత ప్రవేశమున్నదో? వారు దీనినెంత సక్రమముగా నాచరించిరో? యెందువల్ల వారికిట్టి దుష్ఫలితములు కలిగినవో? మా సోదరచారకులు కొంత వఱకు గ్రహించియే యుందురని తలచుచున్నాము

రాజమండ్రి మొదలగు స్థలములకు వెళ్ళిఅచ్చటి ప్రకృతి వైద్య శేఖరులను కనుగొంటిని. చప్పటి పదార్థములు తిన లేనంటిని రుచి లేదంటిని “రుచికేమి రుచి, పదార్థములయందు లేదు ఆకలియం దున్నది. అలవాటు నందున్నది “తినగ తినగ వేముతియ్యనుండు’ అన్నారు.

రుచి పదార్థముల యందులేదు. ఆకలియం దున్నది. అన్నవిషయమును మనము సక్రిమముగా అర్థముచేసుకొనవలసి యున్నది. ఒకనికి తీవ్రమగు అజీర్ణ మున్నదనుకొనుట. అప్పుడు ఎంతరుచిగల పదార్థములు పెట్టినను వానికి హితవుగా నుండదుకదా? ఐనను పదార్థముల యందలి రుచులనుపెంచి యేదో విధముగా వానిని తినిపించిన నేమగును? అజీర్ణము వృద్ధియై, జిహ్వా మొద్దుబారి, యెంతటి రుచిగల పదార్థమైనను, అందలి రుచిని గ్రహింపలేని స్థితికి వచ్చును. అట్టి పరిస్థితిలో వానికి అమృతముకూడ విషతుల్యముగానే ఉండును. ఏదోవిధముగా వానికి అజీర్ణము తగ్గించి జరరాగ్ని ప్రజ్వలింప జేసితిమనుకొనుడు. అప్పుడు సామాన్యమగు గంజినీళ్ళే వానికి అమృతోపమానముగా నుండునుకదా!

కనుక జిహ్వకు ఆనందము కలుగవలయు నన్న, తినువస్తువులయొక్క రుచిని పెంచుట వలన కాక, జరరాగ్నిని వృద్ధిచేయుట వలననే సిద్ధించుచున్న దన్న విషయము విశదమగుచుండుటలేదా?

“తినగ తినగ వేచు తియ్యనుండు” అనుపద్యము ఛలోక్తిగా పలికినట్లున్నది వేపాకు చేదుగా నుండును కదా? అదెట్లు తిపిగామారగలదు? సత్యము వేపాకు తినచున్న యెడల నాలుకకుగల గ్రహణశక్తి నశించిపోయి చివర కట్లుండునేమో? కాని అది మనలక్ష్యము కాదు మానవుడు అస్వాభావికమగు నాహారము గైకొనుచుండుటచే అనగా ఉప్పు, కారము, మొదలగు కృత్రిమ రుచుల కలవడి యుండుటచే, తాను తినువస్తువుల యందలి వాస్తవమగు రుచులను గ్రహించలేకున్నాడు. కావుననే ఉప్పు కారములేని స్వాభావికవస్తువులతనికి చప్పగానుండి రుచింపకున్నవి. కాని మానవుడు అస్వాభావికమగు నాహారమును విడనాడి కొంతకాలము స్వాభావికమగు నాహారము గైకొన్నచో మరల నాలుకకు సహజగ్రహణశక్తి చేకూరి, స్వాభావికవస్తువులన్నియు రుచింపగలవు. ఇందు విషయమై మా జీవితమందలి యొక సాదృశ్యము నిట నుదహరించెదము.

ఒకప్పుడు కొందరు భక్తులు మాతశ్రీమము చూచుటకైవచ్చి అందు ప్రతివారును తలొక కాయో, పండో, పట్టుకొనివచ్చి యుండిరి. కాని ఒకరుమాత్రము విసిరిన పచ్చిపెసర పప్పు తీసుకొని వచ్చిరి. వారితో ప్రసంగించు సందర్భమున కొంచెము సప్పుతీసుకొని నోటి యందు వేసుకొంటిమి. అదివిపరీతమగు ఉప్పు

దసముగా నుండుటచే వెంటనే యూసివేసితిమి. మరియు అందు ఉప్పుకలిసి యుండుటచే అది మాకు ఉపకరింపదు. కాన వారినే తీసుకొని వెళ్ళివలసినదిగా చెప్పియుంటిమి, అందుకు వారు నిర్ఘాంతపోయి, అంతకుపూర్వము నిండు ఒస్తాలో కొన్ని పెసలుతీసి, పరిశుభ్రముగా చేయించి, జాగ్రత్తగావిసిరించి, పట్టుకొనివచ్చి నామనియు, కాన అందుపమాత్రము ఉప్పు యొక్కస్పర్శ తగులలేదనియు, మాకనేక విధముల నచ్చజెప్ప యత్నించిరి. అందుమీదట అచ్చటనున్నపదిమందికి తలాకొంచెము పెసర పప్పు పెట్టి రుచితెలుపమంటిమి తిన్నవారందరు ఏకగ్రీవముగా పెసరపప్పునందు ఉప్పు కలువ లేదనియు, మామూలు పెసలుండు లాగుననే చప్పగా నున్నదనియు, సిద్ధాంతము చేసియుండిరి ఒక వేళ పొరపాటున పద్ధతి మములో మాకట్లు తోచిన దేమోనని శంకించి మరికొంత పప్పు నోటియందు వేసుకొంటిమి. కాని మాకది పప్పుగా తోచక కేవలము ఉప్పుగానే తోచినందున వెంటనే యూసివేసి వారందరెన్నివిధముల అందు ఉప్పు కలవ లేదని చెప్పినను మేము విశ్వసించ లేమని చెప్పి, ఆ పప్పును వారికిచ్చివేస్తేమి పాపము వారికెట్లము లేకున్నను విధిలేక దానిని గైకొని అనేకవిధముల యోచించి యోచించి చివరకు ఆ పెసలు పట్టభూమిలో పండిన వనియు, అందువల్ల నేమైన ఉప్పుగా నున్న వేమోననియు, అంతకు మినహా మరేవిధమగు ఉప్పుయొక్క స్పర్శ తగుల లేదనియు చెప్పిరి. తక్కిన వారందరు అదినత్యమని ఒప్పుకొనిరి. మేము కూడ అందరిపలె సామాన్యమైన మనుష్యులమే యైనను మాకు ఆ పప్పు నందలి

యధార్థమగుచు తెలియుటయు, తదితరులకు తెలియకుండుటకును కారణమేమి? కొంతకాలము నుండి మేము ప్రకృతి సిద్ధమగు ఫలాదులనే ఆహారముగా గైకొనుచుండుటచే అసలి వస్తువు నందలి వాస్తవముగు రుచిని గ్రహించ గల గ్రహణశక్తి మానాలుకకు ఏర్పడినది. తదితరులు ఉప్పు కాంముమున్నగు వానిని తినచుండుట వలన వారి జిహ్వలు మొద్దుపారి వాస్తవముగు రుచిని గ్రహించ లేకుండా పోయినవి కనుక మానవుడు కృత్రిమాహారమును విసర్జించి సహజ

హారమును సేవించినచో అసలి వస్తువుల యంపలి యధార్థమగు రుచులు తెలియుటడగలవని రుజువగు చున్నది కదా? ఆవిధముగానే ఉప్పు కారములేని భోజనము గైకొనుచున్న ప్రధమములో నది చప్పగా నుండి రుచింప కన్నను కొద్దికాలము గడిచినమీదట నాలుకకు సహజగ్రహణ శక్తిచేకూరి ఆవస్తువుల యందలి యధార్థమగు రుచులు గ్రాహ్యమగు చుండుటచే తదుపరి ఆ యాహారము రుచికరముగాను హితవుగాను ఉండగలదని వేరుగా నుడువవలయునా? (సశేషము)

(231 వ పేజీ తరువాయి)

ములలోని సంకోచ వ్యాకోచములలో తేడా ఉండక సక్రిమముగా నుండును. చర్మము తన ధర్మమునకు సరిగా నిర్వర్తించ నందున, చర్మతలమున ఉన్న రక్తకణములలో పటుత్వముండక, శీతోష్ణములలోని కొద్ది తేడాలకే ముణుచుకొని పోవుటగాని, విరివి

పొందుటగాని సంభవించిన ఆయాకణములు ఆ మారూపములలో నేనిలచిపోయి, స్వస్వరూపమును పొందలేవు. అంకునలన తమధర్మములను సరిగా నిర్వర్తించలేవు చర్మము తన ధర్మమును సరిగా నిర్వర్తించు చున్నందున రక్తకణములు తిరిగి నింసివేయబడును

క్రీర్తిశేషులు

ఏచుగువాని లంకనివాసులు, ఆయుర్వేద సుధానిధి ప్రకృతి తత్వపరిశోధక

శ్రీ కృష్ణం రాజయోగీంద్రుల వారు

ది 28-10-45 పార్థివ సం॥ ఆశ్వయుజ బహుళ నవమి ఆదివారం రోజున అనంతప్రకృతిలో లీనమైరి

ఇట్లు

పి. యల్. యన్. రాజు

కృష్ణరాయస్మారకనిధికి వసూళ్లు

1. డాక్టరు పుచ్చా వెంకట్రామయ్యగారు రు 20
2. శ్రీ ఎ అచ్యుతరామయ్యగారు 1
3. శ్రీ అడుసుమిల్లి కృష్ణమూర్తిగారు 1
4. కొలిపాక ఆదినారాయణశర్మగారు 3

ఇంకను దాతలు విరివిగా విరాళములు పంపకోరబడుచున్నారు.

ముష్టి మైదునము

Masturbation

డాక్టరు రాచపూడి సత్యనారాయణమూర్తి

వల్లూరు ఒంగోలు తాలూకా

ముష్టి మైదునము వలన పలికేయులు

కొందరియందు మూర్ఖగను, మరి కొందరి యందు పిచ్చిస్వరూపముగను, కొందరి యందు పక్షవాతమును వ్యాధి న, ఏర్పడు చున్నవి ఈ దురలవాటు వల్ల, నే బహిష్కార్య వయము బలహీనత చెందునో, అందు చెడ్డ పదార్థముచేరి ఆయా అవయవములకు సంబంధించిన వ్యాధులు బయల్పడును ఇతరవ్యాధులవలెగాక ఈ వ్యాధి యందు శరీరమందలి అన్ని భాగములు క్రిమిత తప్పను. (అనగా ఈ దురలవాటుతో రోజులు గడచిన కొలది) మర్మానయవము యొక్క చివరి భాగమందు శరీరధారణను మిఖ్యమైనదగు మజ్జీనాడి యొక్క చివరి భాగముండుటచేత, అట్టిచివర భాగమునకు కల్గు ఘర్షణవల్ల, శరీర మందలి నాడలు ఉద్రేకమును, చెందును. ఈ దురలవాటువల్ల నాడులకు ఒకప్పుడు శాంతి లేక బలహీనము చెందుట యేర్పడును. నాడలు బలహీనము చెందినకొలదియు అయాభాగములకు చేరవలసిన రక్తము చేరకపోవుటచే సూక్ష్మములై, రక్త శములు స్వేదనాశములు వాటివాటి క్రియలు నిర్వర్తించవు శుద్ధ రక్తము శరీరమంతయు ప్రవహించునీ కారణముచే, రక్తమందలి, మాంసమందలి చెడ్డ పదార్థమును ఆ యా బహిష్కార్య అవయవములవద్దకు జేర్చలేవు బహిష్కార్యనయవములలో చర్మము, ప్రేగులు, మూత్రపిండములు, శ్వాసకోశములు ముఖ్యములైన వగుటచే తమకు గల కొద్ది సామర్థ్యముతో మలములను కొలదిగా గెంటివేయుచుండును మూత్ర

పిండములు, మూత్రాశయము వాటిక్రియలను కొంతవరకు నిర్వర్తించుచున్నను, రోగి తన దురలవాటును వదలని కాగణముచే మరింత బలహీనము చెందుచుండును. 2. హిష్కార్య వయవములలో మూత్రకావయవములు చాల ప్రధానమైనవి తమకు అన్యపదార్థము సహజ మార్గమున నెట్టివేయుటకు సమర్థత చాల నప్పుడే ఊర్ధ్వ ముఖముగా నెట్టివేయును.

మూత్రపిండములు చేయుక్రియలు

రక్తము నుండి ద్రవ ఖనిజ రూపములైన చెడ్డ పదార్థములను వేరు చేయును మనము త్రాగు నీటియందు ఆరోగ్య కరమగు రక్త ప్రసరణకు ఎంత జలభాగ మవసరమో, అంత యుంచి, అదనపు జలభాగమును తీసివేయును. మన శరీర మందలి కలుష యుక్తమైన ద్రవములు మూత్రపిండము లందలి పల్లవు ప్రదేశములో చేరును. అందుండి చుక్కలు చుక్కలుగా మూత్రనాళముల వెంట మూత్రాశయములోనికి చేరను మనము త్రాగు జలమును బట్టియు, కాలస్థితిని బట్టియు, మూత్ర పరిమాణమునందు హెచ్చు తగ్గు లేర్పడినను (Uria) యూరియా యొక్క పరిమాణము మూత్రముతగ్గదు ఈ క్రియలయందు ఏలోపము జరిగినను అన్యపదార్థముఊర్ధ్వముగా వ్యాపించి ఇతర అవయవములను పాడు చేయును ఇట్లు వ్యాపించు మలము ప్రధమమున చర్మము క్రింద చేర్చబడు చున్నట్లు అనభవమునందు కానవచ్చు చున్నది మూలిన్యము చర్మము క్రింద చేరిన యెడల, స్వేదరంధ్రములు పూసి పోయి, చెడుపదార్థము స్వేదనాశములయందే

నిలచియుండి, మాలిన్యము అంత కంతకు అధికమగు చున్నందున తిరిగి వెనుకకు కేశ నాళికలగుండా రక్తము నందు ప్రవేశించి, జ్వరమును, ఇతర చక్రరొగములను కలిగించు చున్నది ఈ దురలవాటు విరుద్ధాహార భక్షణ యందుకూడా ఏర్పడుచు ఇంద్రేంద్రియ క్షయ, శుక్రిసాగ్రముచే నెలలు గడచి, బలహీనము చెందినవారికే యేర్పడును ఈ దురలవాటుకు హేతువును, ఇందలి కీడులగు వెంటనే తెలుసుకొని, ఈ అలవాటును మరచిన వానికి సంక్రిమించదు శుక్రిసాగ్రముచే కలుగు బలహీనమువల్ల బహిష్కార్యావయవములు (Excretory organs) శాటి-వైబిన్ స్వకార్యములను నివర్తించేయక పోవుటవల్ల శరీరమందలి అన్యపదార్థము అన్ని యితర భాగములయందు నిండి గా వ్యాపించి శ్వాసావయవములందు చేర్చుచు శ్వాసావయవముల బహిష్కార్యావయవములలో నొకటి కలుగుటచే, తమ యందలి మాలిన్యమును నట్టివేయి ప్రయత్నించును ఈ దురలవాటు, ఇందు ముందే బలహీనము చెందిన శ్వాసావయవములు క్రమయంద్ర్యపదార్థముచేరుట ప్రారంభింపగనే ఏదో చెకులక్షణమును బయటపెట్టుచుండును శ్వాసావయవములు ప్రకృతి ప్రసక్త పణచేత అన్యపదార్థమును బయటికి త్రొక్కి వేయ ప్రయత్నించ శక్తిలేని కారణమువల్ల శ్వాసించుట యెక్కువగును శ్వాసించుట యందు గాలిలో కలిసి కొంతమాలిన్యము ఆవిరిరూపముగా బయటికి వెడలుచుండును శ్వాసావయవముల యందలి అన్యపదార్థము, శరీరమందలి ఉష్ణముచే గట్టిపగుకొని, ఆయా కాలముచుబట్టి ఆయా లక్షణములు బయల్పడు

చుండును ఇట్టిగానినే క్షయ లక్షణ మందును శ్వాసాశయ వాహులు గలవారికి గాలి యెక్కువ కావలయును గాని లియెక్కువ అకసర మగుచే, గాలి పిచ్చియు నాసికా రంధ్రములు కాలు, నోటితో ఎక్కువగా పిచ్చుచుండు శ్వాసకోశములకు సంబంధించు వ్యాధి యందు, అన్యపదార్థము భుజియించునచే వ్యాధి కలుగె అపక్రిగిసోవును అందు డిబ్బ డిబ్బ యెను వ్యాధులు గలవారు, విషా, భుజియు మర్చి యెక్కువగా కోరుకును ఇట్లెక్కువల యందు ఇతర పదార్థములు చే వ్యాధిని అణచి వదిలివేసి, కొలది మానకుటకే మరిల బయల్పడును సుగంధ యల్పదైర్ఘ్యము ఘనత జరిగిన బహిష్కారముని గ్రహింపకు యందలి గాఢ పదార్థముతో, ఉకత్తిరించును, ఫలితము శూన్యము ప్రియైధు మన, కల్లు చ్యాధులు, ఆ ములములను చెక్కిరించు చైతన్యము నెరవేరి యచిత్ర విధానముతో నాల్గవైపున బయటకు వెళ్ళునైర్వహించుచు బాల్కులె అందు తలిచగ్రము గాని సామన్యము నుతసివేసినటులు కి డ్దాహం భక్షణవల్లకల్లు ఉదేకమును క్రమముగా నెరుగును, తమ జీవిత చైతన్యము, జల అనిరుగు ఆరోగ్యసూత్రముల నెప్పుడో గుటయు, అనువగు నట్టి చక్కని చికిత్సా విధానము యున్నది ఇందేర్పడు క్షయ రోగమందలి, ప్రధమ, మధ్యమ, అంతఃగతలయందలి, క్షణములు, హస్త, పాదములకు ముట్టులు, బడిలు వేడిగా నుండును ఇసుప్రక్కలను నొప్పులు కలుగు అన్నముందు ఇచ్చ పాడమదు దగ్గు

హుస్సానంద సరస్వతీస్వామి అభిప్రాయం

ప్రకృతిభర్త, నిరంజన మహాదేవ

అర్చ్య!

నేను సెప్టెంబరు నెలలో బొంబే వాన్స్ రెమ్మకు పోయి ఉంటేనే తిరిగి చెప్పటానికి సెప్టెంబరు 26, 27 నెలలలో పూర్తిగా అంగీకరించి మెహతాగారి ప్రకృతి చిత్రాలయంలో చూచి వచ్చిగాను అక్కడ చాలా విచిత్రమైన లహరికా ఒకటి జరిగినది ఈ ప్రకృతి చిత్రాలయంలో అన్నీ పరిశోధించి చూస్తున్నాను. అక్కడ ధనవంతులకు చోటు ఉన్నది కాని బీదలకు చోటు లేదు. విశ్రాంతిగా వసతిగూడా లేదు. ఎగ్జామినేషన్ ఫీజు రూ 100-0-0 లకు తక్కువ లేదు. ఎగ్జామినేషన్ అలంకారము లేక నబడుచున్నవి. తరువాత నా ఎదుట కోడి గుడ్డు ఒక పల్లెమునిండా తినుచునది పంటశాలకు తినుకు వెళ్ళిరి వారిని చూచి ప్రకృతి చిత్రాలయంలో ఈ అవస్థ ఉన్నచో ఇంకేమి భర్త అని అడిగిరిని అడగగా బ్రాహ్మణులు, వైశ్యులు రినిగిరివారికి ఇచ్చుట లేదు. కాని

ప్రకృతి చిత్రాలు, మహాదేవులు వీరికి మాత్రము ఇస్తున్నాము. అన్నింటిని తరువాత అనేక ప్రకృతి చిత్రాలు కేవలం అక్కడ ఉండవారు నవ్వగాని మొదలు పెట్టినారు. అఖిరుకు నేను హుస్సానంద అంక మెగిరిన మహాత్ములను గాంధీగారు ఇచ్చిన ఉండవలసిన ఈ ప్రకృతి చిత్రాలయాలకు గొప్పపెరే కాని ఇందులో ఎవరిని నిశ్చయము కనపడ లేదు. ప్రకృతి చిత్రాలయం రాక్షస వైద్యముగానే ఉన్నది ఇట్టి వైద్యము చేయుట వల్ల ప్రకృతి వైద్యముకు నింద పెట్టేదిగా ఉన్నారు. అని నొప్పితో మాట్లాడుతూ, గాంధీగారు మామూలు ఉరుకునటం పెద్ద విచిత్రముగా ఉన్నది కాని ఇంతవరకు వారికి తెలియనిగా ఉన్నట్లున్నాను

హుస్సానంద సరస్వతి,

19-11-15,

స్వస్తి ఆశ్రమం బనగానిపల్లె.

వచ్చునది, ఎక్కడనుండి వచ్చునది కనిగొనలేము. అర్హతకానివారు ఎవరైనా వారిని, వారు, ఇంకా, వారికి అర్హతము పడుట, గుర్తులు, ఉపాధికారపుట, మిక్కిలి కష్టముతో మాత్రము వాడలు, పక్షినములు క్షీణించుట, చమట అతిగా పోయుట,

వచ్చునది, ఎక్కడనుండి వచ్చునది, అతిసారము, గోడము వచ్చే గుండ్లములతో కత్తిముపడుట, కాయయందు స్వరదేవము కలెనేని చిత్రించేయకూడదు. శుక్రక్షయముతో ఒడలు తెల్లబారును. మేధా, వృషణములందు, వేదనయందు కోసమధికమగును

మిత్రాపరికరములు.

- 1 నీటిపెడిము అంబు భర్తాములకు రూ 5-0-0
- 2 శరీర క్షయమునకు రూ 3-0-0
- 3 ఎంబు భర్తా సెట్టింగ్ రూ 5-0-0

- 4 రూ తొట్టి పెద్దది 18-0-0
- 5 గాగం రూ తొట్టి పెద్దది 4-0-0
- 6 నిటూ చిన్నది 3-0-0
- 7 రూ అద్దపు కాగితములు 1 టాపు 0-12-0

ప్రకృతిస్థార్థు బెజవాడ.

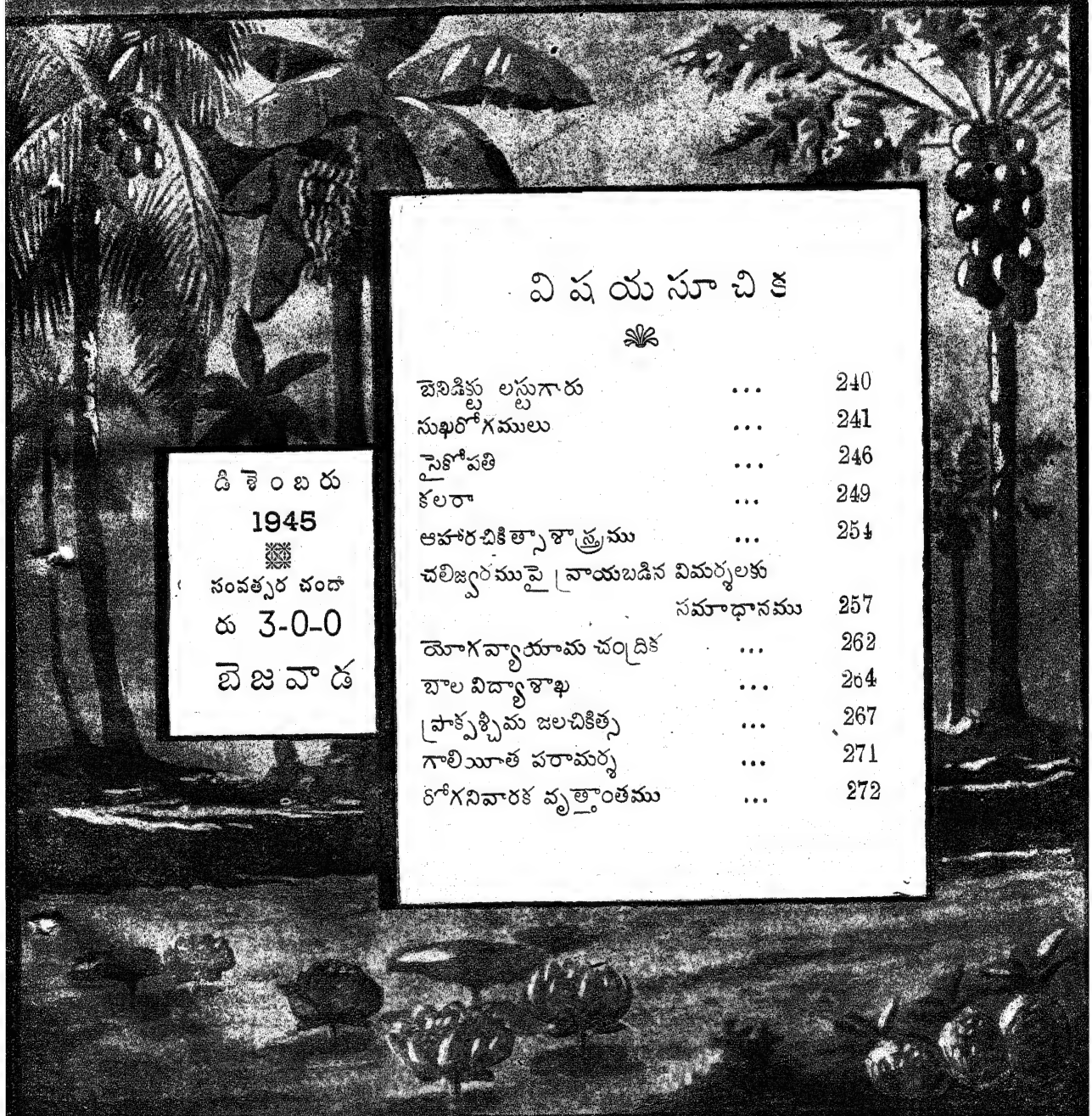
ప్రకృతి చికిత్సాగ్రంథములు

సునిశితవైద్యం	4 8 0	ఔషధవైద్య మెయూహా	4,5,6,7 భాగములు
పౌండ్రపౌభాకరం	2 0 0	రాస్త్రము	0 4 0 ఒక్కొక్కటికి
వర్ణచికిత్స	0 6 0	టీకాలననేమి? డా-ర్	ఎనిమా 0 14 0
వర్ణవైద్యము	0 5 0	అభివ్రాయము	0 2 0 ధ్యానచికిత్స
సూర్యకిరణ చికిత్స	0 6 0	పాగాకు ప్రమాదములు	0 0 6 యోగచికిత్స
తొట్టివైద్యము	3 0 0	టీకాల నాళిక	0 1 0 సంవాహనచికిత్స
లక్ష్మణజలచికిత్స	0 12 0	రోగ మేల కలుగు	0 14 0 రక్తప్రక్షాళనచికిత్స
తొట్టిస్నాననియమములు	0 4 0	స్వాభావిక	వైద్యక చికిత్సాపద్ధతి 0 5 0
ధారాచికిత్స	0 4 0	చికిత్సానియమములు	0 5 0 వైద్యవిప్లవము
వేడినీటికాపు, ఉబ్బసపుచికిత్స	0 6 0	ఆరోగ్యదర్శన	0 8 0 త్రిదోషములు
ఉష్ణవానము	0 6 0	ప్రకృతి చికిత్స	ఆదిత్యహృదయ స్తోత్రం 0 1 0
రామచరక జలచికిత్స	0 4 0	ఉపన్యాసములు 2 భాగ	వివిధార్థసాగరము 0 2 6
కూనేమహర్షి బోధ	0 2 0	మూల ఒక్కొక్కటి	0 5 0 అనుభవ యోగాభ్యాసము
జలచికిత్స	0 1 0	సుఖసంసారము	ప్రాణాయమము 1 4 0
నిర్విచారభావిజీవ		కాలికోపై	4 0 0 త్తయ
కొబ్బరినిగూర్చి	1 8 0	న్యాయధర్మానుసారం	చలిజ్వరము 0 4 0
ఆహారము	0 12 0	వివాహపద్ధతి	0 10 0 హిస్తీయా (మూర్ఖ)
ఉష్ణ	0 0 6	బాలనీతి	0 8 0 బాలెంతరోగము
తెల్లచక్కెరవలని విపత్తు	0 6 0	బాలకీర్డలు	0 3 0 మధుమేహము
తేనీరు విషతుల్యము	0 6 0	శిశుమృతల కొక సంజ్ఞము	0 4 0 బిబ్బసము
సమరసాహారము,		ఆరోగ్యము - మేచ్చ	0 3 0 కలరా
విరుద్ధాహారమిశ్రమం	0 2 0	దీర్ఘాయువు	0 1 0 మనూచికము
ఆహారసమ్మేళనపు గోల	0 2 0	సుఖప్రసవము	0 1 0 జీవనజ్యోతి 1. భాగము
అల్పామినియంపాత్రలు	0 2 0	ఆరోగ్య మాత్రము	0 1 0 ,, 2 భాగము
ఆహారసంస్కరణము	0 4 0	స్వాభావిక చికిత్స	0 2 0 హరివాసరము
తత్వవిజ్ఞాన చూడామణి	1 0 0	పురుటాలు	0 1 0 మహాయోగము
జీవహింస	0 4 0	ప్రకృతి ఆరోగ్య వైద్యము	1 4 0 నిర్విచారజీవనము
అనుభవానందము	0 12 0	ప్రకృతి గృహవైద్యము	2 8 0 యక్తిప్రకాశము
మహారోగము	0 8 0	ప్రాకృత చికిత్సార్థము	రామత్రిస్వామివేదాం
భాగముట్ట - ముక్కుపొడుం	0 4 0	1 భాగము	1 8 0 తోషియములు
కల్లుముంత సాగాపీపా	0 4 0	2. భాగము	1 4 0 1,2 భాగములు ఒక్కొక్కటి
టీకాల ఖండన	0 1 0	3 భాగము	1 8 0 భగవద్గీతాసారము

చిరునామా : ప్రకృతి తోర్యాలయ ట్రిస్టు, బెజవాడ.



సచిత్ర సహజ వైద్య మాస పత్రిక



విషయ సూచిక



బెరిడ్జిక్ లస్టుగారు	...	240
సుఖిరోగములు	...	241
సైకోపతి	...	246
కలరా	...	249
ఆహారచికిత్సాశాస్త్రము	...	254
చలిజ్వరముపై వ్రాయబడిన విమర్శలకు		
సమాధానము	...	257
యోగవ్యాయామ చంద్రిక	...	262
బాలవిద్యాశాఖ	...	264
ప్రాకృత్తీమ జలచికిత్స	...	267
గాలియూత పరామర్శ	...	271
రోగనివారక వృత్తాంతము	...	272

డిశంబరు

1945

సంవత్సర చందా

రూ 3-0-0

బెజవాడ

ప్రకృతి

సహజవైద్య సచిత్ర మాసపత్రిక
సంపుటము 27 || బెజవాడ, డిశంబరు 1945 || సంచిక 12

బెనిడిక్టు లస్తు గారు

కీర్తికాయమును ధరించిరి

పిడుగువంటి ఈ వార్త అనధికార మార్గమున మాకు తెలిసినది అమెరికానుండి రావలసిన 'నేచురోపాత్' పత్రిక ఆగిపోయినది. కారణము తెలియక ఆందోళనపడుచుండ ఈ వార్త వలన కారణము తెలసినది

యథావిధిగా యం. డి ప్యాసైనారు లస్తు గారు. అనుభవములో మందు, శస్త్రముల వలన కలిగేనష్టములను కనుగొన్నారు సుప్రసిద్ధ జలచికిత్సకులైన కూనేమహాశయుని పాదములవద్ద ప్రకృతి వైద్యము నభ్యసించినారు నైషియ జలచికిత్సా విధానములన్న ఆయనకు అభిమానము జర్మనీనుండి అమెరికాకు వచ్చిన కుటుంబములలోనివాడు ప్రకృతి వైద్య ప్రచారము చేసినాడు మందు వాడకుండా కేవల జలముతో రోగులకు చికిత్స చేయుట అనే నేరమున కతడు 31 తూరులు ప్రభుత్వపు బండిఖానాలలో నిర్బంధింపబడినాడు. బెనిడిక్టులస్తు భార్యా లూయీసా లస్తు అతడు లేనప్పు డామె పత్రికను నడిపేది. విశాలమైన తోటలో నెలకొల్పిన చికిత్సాలయమును, ఆరోగ్యసదనమును నడిపేది

లస్తుగారు తిరిగివచ్చినపుడు చెరియొకచోటను ఉండి పనిచేసేవారు. ఆమె అకాలములో చనిపోయినది. ఆమె చనిపోయినప్పుడు అతడు ఇట్లు విలపించినాడు "పరిస్థితులు చక్కబడినప్పుడు రెండు సంస్థలను బాగుగా నిర్వహింపగలవారికి వప్పగింత పెట్టి, మేమిద్దఱమును ఒకచోటనుండి పవిత్రమగు దాంపత్య ధర్మము

లను నెఱపదలచితిమి - అట్టి పవిత్రకాలము మాకు లభింపలేదు" అని. లస్తుగారికి సంతానముగా వారు రచించిన గ్రంథములే. వారి ప్రకృతి విశ్వవిద్యాలయమున వారిచేత తరబియతుపొందిన వేలాది ప్రకృతివైద్యులే మిగిలినారు.

అమెరికాలోనేగాక ప్రపంచమునందంతటను బెనిడిక్టు లస్తుగారికి శిష్యులున్నారు వారిని సంభావనచేసే వారి అడుగు జాడలలో నడిచే మాబోటి భక్తులన్నూ ఉన్నారు లస్తు విజ్ఞానఖని ఆధ్యాత్మికజీవి. ఎన్నో సంస్థలు వెలిగిపోయే రోజులలో, పరుల గొప్పతనాన్ని అంగీకరింపని రోజులలో అతడు ప్రపంచములో నెక్కడ ప్రకృతి ఉద్యమము సాగుచున్నా, యెక్కడ ప్రకృతి వైద్యుని ఉనికి తెలిసినా, ప్రోత్సహించి, సహాయము చేసి ఆ ఉద్యమము యొక్క ఆ వైద్యుని యొక్క అభ్యుదయము నభిలషించేవాడు. అతనికి తన, పర అనునవి లేవు. అన్ని దేశములలో అతనికి సంబంధమున్నది ఏ దేశములోనున్న ప్రకృతి ఉద్యమమైనను, అతని నేచురోపాత్ గాని నేచర్సుపాత్ గాని సత్రికలలో కనుపడేవి ప్రపంచకమందున్న ప్రకృతి ఉద్యమమెల్ల ఆయన ఉద్యమమే విశాలమగు దృక్పథముగల అట్టి ఆధ్యాత్మిక జీవులు ఎందరు ఉందురు?

వారి యాత్మకు శాంతి కలుగు గాక యని భగవంతుని హృదయ పూర్వకముగా ప్రార్థించుట కన్న మనమేమి చేయగలము?

సుఖ రోగములు

అంగీరసుడు

మ ల బ ద్ధ క ము

సూర్యకిరణచికిత్స

మలబద్ధకమునకు సూర్యకిరణచికిత్సను నిర్ణయించునప్పుడు ఒకే ఒకరంగును నిర్ణయించుటకు వీలుగాదు చేహతత్వమును నిశ్చయించి ఒక్కొక్క రోగికి ఒక్కొక్కరంగును నిర్ణయింపవలసియునది ఇర విరములకు ప్రోథ ప్రభాకరముగాని, సునిశిత వైద్యుఁ యాడవ భాగముగాని చూడవచ్చును.

1 రోగి సన్నగానుండి చర్మము ఆర్పుకొని పోయి మలమూత్రములు రెండును తక్కువగానే అగుచున్నవారియందు శ్లేష్మము ఆరుకొని పోయియుండును. వారికి మూత్రము పచ్చగానుండును ఎర్రగా నైననుండవచ్చును మలము గడ్డలుకట్టిగాని పెంటికలవలెగాని అగును ఇట్టివారికి మలబద్ధక మున్నచో నీలిమందు రంగుకాంతి పొత్తికడుపు మీద ప్రయోగింపవచ్చును ప్రతిదినము ఉడియము తొమ్మిది పదిగంటల మధ్య 30 నిమిషములు ఈ కాంతిని పొత్తికడుపుమీద ప్రసరింప నీయవలెను దినమునకు 4 తూరులు శేషకు అరబొన్న చొప్పున నీలిమందునీసాలోపోసి యెండలో కాచిననీటిని రోగికి త్రాగింపవలెను. నాలుగు మోతాదులు అని చెప్పినపుడెల్ల ఉదయం 7 గంటలకు మధ్యాహ్నము 12 గంటలకు సాయంత్రం 5 గంటలకు రాత్రి పరుండబోవునపుడును త్రాగింపవలెను.

2 రోగి సామాన్యమైన వర్తులత్వము గలిగి యుండును తగు మూత్రము క్రొవ్వుగూడ నుండును. విరేచనము జిగురుగాను

సుద్దవలెను అగుచుండును మూత్రముతక్కువగానే అగును క్షయాదుల యందు ఈ రీతిగా నుండును ఇట్టివారు ఊదారుగు ఉపయోగింపవలెను వెనుకటివలెనే కాంతినిగాని రంగు ఆరోపించి నీటినిగాని ఈయవచ్చును 3 మూత్రము తెల్లగానే అగును విరేచనము మూత్రముసుద్దవలె నగును రోగి క్రొవ్వుక్కియుండును ఇట్టి వారికి పసుపుపచ్చ రంగు పనిచేయును మధుమేహము అతిమూత్రము మొదలగు వ్యాధులయందు ఈరీతిగా నుండును ఉన్నాదకు లో దిగులుగాను విచారముగాను ఉన్నందుండిపికితనముండునట్టిమెలాంకోలియా (Melancholia) అనేవ్యాధిలో ఈ రంగు పనిచేయును.

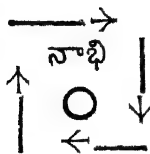
4 రోగి వర్తులత్వము ఎక్కువగా నుండు మేదోవృద్ధి (Obesity) అను వ్యాధియందు నారింజపండురంగు పనిచేయును ఇట్టి వారికి మలబద్ధక ముండును రెండురోజుల కొక తూరిగాని విరేచనము గాదు. అయినప్పుడు చాల స్వల్పముగా నగును మూత్రము తెల్లగా అనేక తూరులు వెడలు చుండును చెమట కూడ పోయదు ఇట్టివారిని గుర్తించి నారింజపండు (Orange) రంగు నుపయోగింపవలెను ఇన్నిరకములుగా వాడవలసిన రంగు వైద్యమును ఏదోరోగమునకు ఏదో మందును వాడినట్లు వాడవలయునని కొందఱు తలంచి పొరపాట్లు చేయుచున్నారు కొంతమంది రాత్రి ఒకరంగును పగలుఒకరంగును వాడుచున్నారు ఏగ్రంథములో నెనరుఏమి వ్రాసియుండినను, ఒక్కొక్కరోగికి ఒక్కొక్కరంగును వాడవలెనేగాని ఒక్కొక్క

రోగమునకు ఒక్కొక్కమందును వాడరాదు. అంతేగాక ఒకేరోగముయొక్క వివిధ దశలలో రంగు మార్చవలసియుండును ఈసంగతులన్నియు అనుభవముమీద వైద్యుడు తెలిసికొని రోగికి వాడవలెను. పుస్తకము చూచి రోగి తనరంగును నిర్ణయించుకొనినప్పుడు ఒక్కొక్కప్పుడు ప్రమాదము వచ్చుటకు వీలున్నది

మర్దన చికిత్స

మలబద్ధకములందెల్ల సాధారణముగా పెద్దపేగునందు మాంద్యముండును. పెద్దపేగు ఒక్కొక్కప్పుడు స్థానచ్యుతిని Displace పొంది గాని, అక్రిమముగా విరివిచెందిగాని యుండును ఇంకను కొందరియందూ అక్రిమముగా ముసుచుకొని పోవును. ఇంకను కొందరియందు బుడిపెలు బుడిపెలుగా ఉండి మిగిలిన భాగము ఈడ్చుకొనిపోయి యుండును ఇట్టివాని యందెల్ల పెద్దపేగువెంట మర్దన చేయవలెను. ఈమర్దన 4 విధములు

నాభికిచుట్టును కొంచెము దూరముగా ఈ పెద్దపేగు చుట్టుకొనియున్నది. పెద్దపేగుయొక్క స్థానమి జీర్ణమండలముయొక్క పటమునుజూచి ఉదరములో నెచటనున్నదో గుర్తుపెట్టుకొని యీమర్దన చేయవలెను
1 పెద్దపేగుమీద అముదముగాని వెన్నపూసగాని రాచి,



ఈవిధముగా బిగించిన పిడికిలియొక్క మెత్తని దిగువభాగముతో వరుసగా రాచుచుండవలెను. ఇట్లు తేపకు 5 నిమిషములచొప్పున

రాయవలయును తరువాత పిడికిలియొక్క మెత్తనిభాగముతో పెద్దపేగువెంట నెమ్మదిగా గుద్దవలెను ఇట్లు 5 నిమిషములు పొట్ట ఉబ్బించి డానిమీద పిడికిలితోనే వత్తుచూ పెద్ద ప్రేగునకు వత్తిడిని గలిగింపవలెను. ఇట్లు 5 నిమిషములు తరుతాత ఉదరము సడలించి, పెద్ద ప్రేగుమీద చక్కిలిగింత పెట్టవలెను. దీనిని హర్షకమందురు ఇట్లు 5 నిమిషములు చేయవలెను సడలించిన ఉదరములోని గాలిని వెలుపటికి వదలి వేసి, గాలిని పీల్చుకొనకయే ఉబ్బించుటకు యత్నింపవలెను.

వ్యాయామము

సోమరిపోతుకే సాధారణముగా మల బద్ధకము గలుగు చున్నది మిగిలిన పిషయములు సామాన్యముగా నున్నయెడల పనిపాటలు చేసుకొను వారికి మలబద్ధకముండదు సోమరివానికి మలబద్ధకముండును కనుక ఏ యితర చికిత్స చేయకున్నను ఒక్క వ్యాయామమే మలబద్ధకము కుదుర్చు సామర్థ్యము గలిగి యున్నది. వ్యాయామములలో నెల్ల ఉత్తమోత్తమమైనది, సర్వజన సులభమైనది, నడక నడువదలచిన వారు వెచ్చులో వంపు లేకుండ నుంచి కంఠమునిక్కించి, రెండు చేతులనుచూచి, నిమిషమునకు 1:0 గజములకు తక్కువ లేకుండునట్లు నడువలెను. అనగా సెకనునకు 2 అంగులు వేస్తూ నడువవలెను. ఉదయము ఒక గంటయు సాయంత్రముక గంటయు నడచినచో సాధారణముగా మల బద్ధకము రాదు వచ్చిన మలబద్ధకము నయమగును.

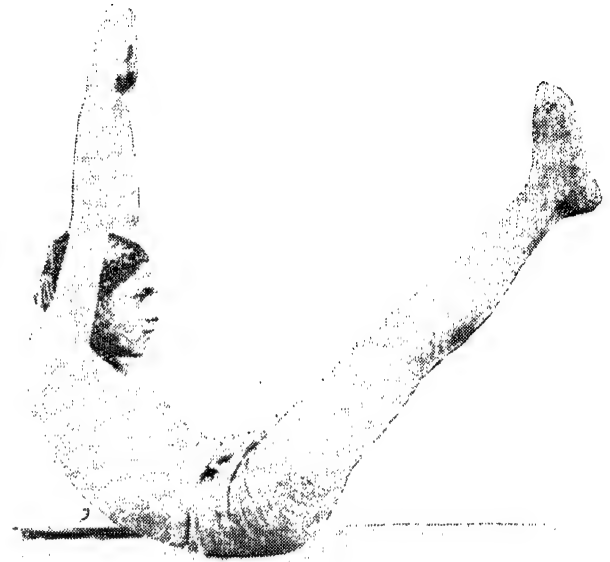
స్త్రీలుగూడ నిట్టి వ్యాయామము చేసిన

యెడల దోషమేమియు లేదు. కొండలు స్త్రీ లిట్టి వ్యాయామము చేయుటకు బిడియ పడెదరు. అట్టివా రీ క్రింది వ్యాయామము చేయవలెను.

36 అంగుళముల పొడవును, అంతే వెడల్పును గల ఒక గిరి గీచుకొని అందులో నిలుచుండవలెను. పిడికిళ్లు బిగించి వెన్ను నిలువుగా నుంచి, కంఠము నిక్కించి నిలుచున్న చోటనే పరుగెత్తువారివలె ఒకకాలు తరువాత ఒకకాలు ఎత్తుమా గంతులు వేయవలెను. దీనిని గిరిలో పరుగు (Running on the spot) అందురు. ఇట్టి పరుగు తీసినయెడల 20, 30 నిమిషములు చాలును. ఇందువలన ఇల్లు కదలనక్కర లేక పోవుటయే గాక కొంతకాలము కూర్చున్నది వచ్చును. దినమంతయు బల్ల దగ్గర కూర్చుని పని చేయవలసిన వారికి కాలము కూడబిడిసి కొనుటకు ఇట్టి వ్యాయామము పనికివచ్చును. కాని ఆరుబయట వడిగా నడుచుటయే సర్వదా గుణతరమైనది.

వెల్లకిల పరుండి కాళ్లు నేలమీదనే చాచి యుంచి మడమలు గట్టిగా నేలకానించి, కబంధమును, తలకాయయును, నేలమీద నుండి నెమ్మదిగా పైకి లేపవలెను. ఒకతూరి కూర్చుండుట లేచుట నెమ్మదిగా జరుగవలెను. ఇట్లు చేయుటకు ఒక నిమిషము పట్టవలెను. తిరిగి యథాస్థానమునకు దేహమును తలవెనుక భాగమును పక్కమీద నానించుటకు 1 నిమిషము పట్టవలెను. ఇట్లు 10 తూరులు చేయవలెను. తలయొక్క వెనుక భాగము ప్రక్కమీద గట్టిగా నానించి రెండు పాదములను జోడించి నెమ్మదిగా పైకిలేపి నెమ్మదిగా క్రిందకు దింపవలెను. ఇట్లు పైకెత్తుటకును దింపుటకును 1 నిమిషము పట్టవలెను.

ఇట్లు దేహమును క్రిందకును మీదకును నెమ్మదిగా కదలించినపుడెల్ల పౌత్తికడుపులోని అవయవములలోని జిగివి వృద్ధిపొందును.



యోగాసనములలో నావాసన మున్నది. ఆ యాసనమున 5 నిమిషము లుండవలెను. మొదట మొదట ఎంతకాలము ఆ యాసన



మున నుండగలరో అంతకాలమే నిలువయుండి తరువాత వెల్లకిలపరుండవలెను. తరువాత క్రమముగా కాలమును పెంచి 5 నిమిషముల దగ్గర ఆగవలెను. ఇట్లు ప్రతిదినము చేయవలెను. ఈ ఆసనము తరువాత శలభాసనముగాని, భుజంగాసనముగాని వేయవలెను.



భుజంగాసనమున 5 నిమిషములుండి, తరువాత 5 నిమిషములు శవాసనము వేయవలెను. శవాసనమునగా అయవములలోని బిగివిన సడలించి చచ్చినవానివలె వెల్లకిల పరుగుడుట. ఇట్లు ప్రతిదినము చేయవచ్చును. ఈ 5 ఆసనములు వేయుటకు బదులు ఇంకొక విధముగను చేయవచ్చును.

ముందుగా పశ్చిమతాసనము వేయవలెను. అందుకూడ వెనుకటివలెను క్రమక్రమముగా కాలమును పెంచుచూ 5 నిమిషములు ఆగవలెను. కొండటికి పశ్చిమతాసనమే మొదట రాదు. వెన్నుపామునకు చమురురాచి యెవరి చేతనైనను నెమ్మదిగా పిసికించుకొని మెత్తపరచుకొని ఈ ఆసనమును క్రమక్రమముగా అభ్యసించిన ఆసనమువేయుట సాధ్యమగును మొదటనే మూర్ఖముగా ప్రయత్నించి వెన్ను

పామును చెడగొట్టుకొనరాదు. ఈ ఆసనము తరువాత భుజంగాసనముగాని, చక్రాసనముగాని వేయవలెను. ఆ యాసనమున గూడ 5 నిమిషములు ఉండి, తరువాత శవాసనముతో ముగింపవలెను.

ఇంకను ఎక్కువ వివరములు కావలసినవారు అనుభవయోగాభ్యాసమును చదువుకొన గోరెదము.

ఇవిగాక నింకను ఎన్నో ఇతర వ్యాయామములున్నవి. నూటిగా పొట్ట అనయవములు కదలకపోయినను దేహముయొక్క సమిష్టి ఆరోగ్యము లభించుటవలన రక్తమునందును నాడలయందును బలము లఘువు వృద్ధియై షరోక్షముగా జీర్ణమండలముగూడ బాగుపడును.

నూర్యమస్కారము, దండములు, బస్కీలు మొదలైనవి ఏవ్యాయామము చేసినను క్రమముగా మలబద్ధక మంతరించును.

వ్యాయామమును గురించి చెప్పినపుడెల్ల రోగి ఒక సంగతి మరచిపోరాడు. దేహమునందు

కొవ్వ ఎక్కువగా నున్నవానికి ఎక్కువ వ్యాయామము గావలెను సామాన్యులకు సామాన్యమగు వ్యాయామము చాలును కొవ్వే లేకండా యెంకిపోయినవానికిబహువేన వ్యాయామము పనికిరాదు తేలి గా చేహా వయవములను కదలించిన చాలును ఆయా సము కలుగనంతవరకు నడకయే సరి పోవచ్చును

వ్యాయామమును గురించి యింకొక సంగతి గూడ జ్ఞప్తియందుంచుకొనవలెను ప్రతిదినము ఒకనగ్గరిత కాలమున చేయవలెను గాలి వెలుతురు గల, ముడి తేమ లేనిదోట వ్యాయామము చేయవలెను శ్రమక్రిమ ముగా అభ్యసించవలెను వ్యాయామము వలన బడలిక రాకుండునట్లు చూచుకోవలెను ఇందులో చెప్పిన వ్యాయామము లన్నియు ప్రతివారూ చేయనక్కరలేదు ఎవరికి ఏవి తేలికగానుండునో వానినే యేరుకొని చేసుకోవలెను దినమునకు 10, 15 నిమిష

ములు భారమైన వ్యాయామము చేయుట కన్న 30, 40 నిమిషములు తేలికయైన వ్యాయామములు చేయుటమంచిది

ఆరోగ్యవంతులుగా నున్నవారు కండరములు గట్టిపెట్టుకును శౌండర్యమునకు బరువైన వ్యాయామములు చేయవచ్చును రోగులుగా నండేవారు తేలికయైన కదలికలనే అలవాటు చేయవలెను.

సింహావలోకనము

సమస్త వ్యాధులకును మలబద్ధకమే కారణ ముగానుంటున్నది ఒక్కమలబద్ధకమునకుచేసు కొందురేని యెన్నో యితర రోగములు అంతి రించుచున్నవి. కనుక సుఖరోగముల నుండి తప్పించుకొనఁ దలచినవారు మున్ముందుగా మలబద్ధకమును సోగొట్టుకొనవలెను. అందు వలననే సుఖరోగములు అకే ఈగ్రంథములో మలబద్ధకమును గురించి మున్ముందుగా ముచ్చ టించితిని.

ఆరోగ్యము, ఆనందము, బలము శౌండర్యము, ప్రజ్ఞలకు అవసరమగు విధానము లన్నీ

‘సుఖసదనం’ నందు నేర్పబడును

విర్యాహతులు

ప్రకృతి పతి) కా సంపాదకులు, మునుసార గ్రంథకర్త, డాక్టరు పుచ్చా వెంకటామయ్యగారు

కనీసి కానిదానవేత్త, డాక్టరు కృత్తింటి ఆంజనేయులుగారు

మార్గము.— తెనాలి స్టేషనులో దిగి, హాస మాన్ చాలెం కారులోవచ్చి, ఆతోటలో దిగి రెండు మైళ్లు నడిస్తే దంతలూరు రావచ్చు. తెనాలినుండి బండిమీద రావచ్చు. కొలకలూరు స్టేషన్ నుండి 6 మైళ్లు బండ్లు దొరుకుతాయి.

దంతలూరు అగ్రహారం,

పిడపర్య పోస్టు, (వయా) దుగ్గిరాల

తెనాలి తాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

వివరములు గోరువారు అ. 4 ల బిళ్లలు పంపవలెను.

పై కో ప త్రి

(సత్యమ్)

రోగము శారీరికము, మానసికము అని రెండు రకములు. కేవలము ఒక భాగమునకే చికిత్స చేయుటచే కుదరని రోగములను చాలా చూచుచున్నాము మందువైద్యము కేవలము ఒక భాగమునకే ప్రాధాన్య మిచ్చుటచేత సంతృప్తికరముగా లేకపోవుట అందరెరిగిన విషయమేను. అట్లాగనే మనసునకే చికిత్సచేసి రెండవభాగమును పూర్తిగా విస్మరించుట చేత రెండవవారును భంగపాటును పొందుచున్నారు. సోదాహరణముగా తెలుపుటకు గాను గతనెల ఒకటి రెండు వారములలో జరిగిన ఒక కథను చెబుతాను

వీరిది విశాఖ పట్నము న్యాయవాదులు మంత్ర శాస్త్రమందు అపారమైన ప్రజ్ఞ గలదు. దయ్యాలక్ష్మిద రని ప్రతీతి. ముప్పది సంవత్సరముల నుండి ఉబ్బసము వెన్నుకాచుకొని ఉన్నది. వరిబీజము కూడా దాదాపు అప్పటి నుండి ఉండనే ఉన్నది. హృదయము చాలా నీరసముగా ఉన్నది. చరమదశగా వచ్చునంజు తొంగి చూచి పోతూనే ఉన్నది.

ఇటువంటి స్థితిలో మద్రాసు జనరలు ఆస్పత్రి వారు ఏమన్నారంటే ఒక నెల రోజులలో తప్పకుండా చచ్చిపోతావు కాబట్టి నీ ఆస్తి పాస్తులన్నీ భద్రము చేయి. త్వరగా బంధువుల దగ్గరకు చేరు.

అప్పటికి వీరికేమని తోచిందంటే అన్ని మందులూ చవిచూచాను. ఇచ్చట ప్రధాన వైద్యులు, “కదలితే నీ హార్టు ఆగిపోతుంది, కాబట్టి మంచముదగ్గరనే బెడ్ పాస్ పెట్టించు

కొని మలమూత్ర విసర్జనలుచేయి” అన్నారు గదా, అయినా పదినెలల వత్సరముల క్రితమునా రోగమును పదిరోజులలోనే నయముచేసిన ప్రకృతివైద్యులు ఉన్నారు. వారుకూడా పై వారితో ఏకీభవిస్తారేమో చూద్దామని యిచ్చటకు జాబువ్రాశాను ప్రకృతి వైద్యములో అచంచల విశ్వాసము ఉండుటచేత వారిని వెంటనే సామగ్రితోనహా రమ్మని వ్రాశాము. తమకు సహజముగా ఉండే ఛాందసముచేత ఒక నెల ఆలసించి, హృదయము మధ్యలో ఆగిపోకుండా అనకూలమైన పొగ దినుసులతోను, మందుసీసాలతోను బయలుదేరారు రైలులో అమాంతముగా చచ్చిపోతే, అధికారులకు ఇబ్బంది కలుగుతుందేమోనని తన పెట్టెలు, బెడ్డింగులు ఫలానా వారికి చెందచేయవలసినదని వ్రాసిన కాగితముల అంటించాడు. చలిగాలికి మరీ ప్రకోపిస్తుందని దివాభాగములోనే బయలుదేరాడు. బాగానే చేరాడు

ఇచ్చటకు వచ్చేటప్పటికి వీరిపని యెట్లా ఉన్నదంటే, హృదయానికి బాగా బలము రాగలందుకు, నల్లఉమ్మెత్తతో తయారుచేసిన మందుల పొగ అనుదినమునకు ఇరువది, ముప్పది పర్యాయములకు తక్కువ లేకుండా పీల్చేవాడు కాల్చేముందు సిగరెట్లకు అంతా పొంతూ ఉండేదికాదు. వీరి దగ్గర కూర్చోనే వాళ్లకు కూడా యేదన్నా రోగము సంప్రాప్తమవుతుందా అనిపించింది. అందువలన కొంచెము దూరముగానే ఉండి మాటలాడే వార్లము.

రెండు, మూడు రోజులు ఆగిన తర్వాత ఉప
వాస ముంచి నాము ప్రతిదినమూ యెనిమా.
దినము 6 బత్తాయి నారింజ కాయలు
ఉదయము 8 నిమిషములు పరిమతి
గల ఒక చన్నీటి కటిస్నానము, సాయంకాలము
8 నిమిషముల పరిమతిగల చన్నీటి లింగ
స్నానము-ఇవీ కార్యక్రమము

మేము చూచుట తోడనే “రోగము పూర్తిగా
నయమగుటకు ఆరు నెలలు పట్టుతుంది నీ వెంత
తొందర పడినా పెండల కడ రోగము నయము
కాదు” అన్నాము, కానీ వారి కేమనితోచిం
దంటే ఆరు పండ్ల వాష్పన తింటే ఆరు నెలలు
పట్టుతుందన్నారు పండ్ల పరిమతి తగ్గించి
పూర్తిగా ఉపవసించి మనసుచేమో హరనాథు
నందు లగ్నము చేస్తే మూడు రోజులలోనే
రోగము మాయ మగుతుంది. త్వరగా విశాఖ
పట్నము పోవచ్చు అదీగాక పడేడ్ల క్రితము
రోగము 10 రోజులలోనే మాయమయింది

ఈ వితర్కముతో బత్తాయిల తినుట తగ్గించాడు.
నా హార్టు ఆగిపోయేటందుకు సిద్ధముగానున్నది
రమ్మని చెప్పింపాడు ఓప్పటి సంభాషణ
నేను—ఏమిటి ఆదుర్దా?

రోగి—నా హార్టు చాలా బలహీనముగా
ఉన్నది. ఆగిపోతుంది

నేను—ఆగదులెండి

రోగి—మిరిక్లాగే అంటారు హృద్రోగ
ముతో చాలమంది చచ్చారు.

నేను—మీరు చావరుగాని కార్యక్రమమంతా
యథావిధిగా చేశారా?

రోగి—అ!

నేను—ఎన్ని కాయలు తిన్నారు.

రోగి—రెండు.

నేను—ఆరు తినమంటిమి గదా.

రోగి—పెండలకడ నయమగుతుందనీ

నేను—మీరెంత తిన్నుకొన్నా ఆరు నెలలు
పట్టుతుంది

రోగి—మనసుకు నిగ్రహిస్తే పెండలకడనే
పోతుందిగా ఇంతకాలము అనుభవించ
వలసినపని లేదుగా,

నేను—అక్కడే పొరపడ్డారు, అసలుసంగతి
చెప్పుతా వినండి

రోగి—అయితే చెప్పండి

నేను—రోగము శారీరకము అనీ మానసిక
మనీ రెండు విధములు

ఈ రెంటిలో ఏ ఒకదానిని వదలి రెండవ
దానికి చికిత్సచేసినా భౌతికరోగములు కుద
రవు మనసు పోయినంత త్వరగా ఈ భౌతిక
దేహము పరుగెత్తలేదు మన పరుగుకూడా
ఈ రెంటికీ అనుకూలముగానే ఉండవలెగాని
ఒంటికాలి నాట్యముగా ఉండరాదు

ప్రకృతము మీ రోగముకూడా ఆరు నెలల
దాకా పోదు అదీకూడా ‘మామాటలనమ్మి,
తననుగుణముగా అనుసరిస్తేనే’ పోతుంది
ఈ రెంటిలో ఏ ఒకటి చేయకపోయినా
‘యథాప్రకారసిద్ధి రస్తు’

మేము చెప్పిన హద్దులలో ఉండక మొదటి
వారములో అవ్వీ, యివ్వీ, అన్నీ తిన్నారు
మరునాడే మీవాపు సిద్ధమైంది, ఎక్కువ
తింటే అట్లావచ్చిందని ఈ వారములో తక్కువ
తినుట మొదలుపెట్టారు అదీకూడా అపాయ
కరమని యిప్పటికైనా మీరు తెలుసుకో
వాలి.

రోగి—ఇప్పటికీ తలతిరిగింది, అట్లాగేచేస్తా.

రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము, భీమవరము

డాక్టరు వేగిరాజు కృష్ణారాజు ఈ సంస్థకు అధిపతులు వారిచే ఆరోగ్య ధాగ్యమును పొందిన రోగుల వలన వారి ఖాస్తి వ్యాప్తమైనది గాంధీగా, పిలిపించుకొని రివలన ప్రకృతి చికిత్సాలయములను తెలిసికొని గాంధీగారే కొండలు రోగులను ఎంపి వారిక నయము చేసి గాంధీగారి వద్దకు పంపిరి గాంధీగారు ఆశ్రమమును ఆశీర్వాదించిరి ఇప్పుడు ఆ చికిత్సాలయమునకు భీమవరము పెద్ద స్టేషను సమీపములో ౩0 ముకరముల తోటలలో సాగిపోవు చున్నది 30 ముకరములకు ౫0 అక్షరములు పుట్టినవి 40 అక్షరములు తీయించినారు రాజా విక్రమదేవవర్మ గారిచేత శంఖుస్థాపన చేయించి బుమైన కట్టడములు కట్టే యేర్పాటులు జరుగుచున్నవి రు 40,000 రూపాయలకు దాతల వాగ్దానములు లభించినవి కొన్నిలక్షలు వలెనంటున్నారు మా రాజుగారు వారిని ప్రజనంకల్పము భగవంతు డాక్టర్ గారూర్తికి సహాయము చేసితిమని మా నమ్మిక

నెల్లూరులో ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మిత్రులు వి నాగేశ్వరరావు నవలాల్ తోటలలో లాభించి సాగించుచున్నది య ౭-75 శెంట్ల తోటను కొని అందులో వసతులను కలిగించి రోగులకు చికిత్స చేయుచున్నారు ఈ నాగేశ్వరరావు గారు పడమట లంకలో నుండి 'ప్రాకృత జీవము' అనే పత్రిక నడుపుచుండిరి అది పేపరు కంట్రోలు వలన ఆగిపోయినది వీలు పడినంతనే తిరిగి ప్రాకృతిజీవనమును సాగింపవలయునని వారి కోరిక

కర్నూలు జిల్లా ఆళ్లగడ్డలోని ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మిత్రులు చలసాని కృష్ణరావు గారి నిరంతరకృషినేల ఈ చికిత్సాలయము సాగుచున్నది కృష్ణరావుగారు య 1-1౩.౭ మెట్ట పొలమున కొని అందులో పాకలు వేసి చికిత్సాలయమును నడుపుచున్నారు సంవత్సరము దాటిరది ఆరంభించి వార్షికోత్సవము చేయ దలచియున్నారు వారే పుచ్చా వెంకట్రామయ్య గారి రిచీవలనన్నిటిని హిందీలోనికి అనువర్తించ వహించి యున్నారు అనేక వ్యాసములను హిందీలోనికి భాషాంతరికరించిరి. హిందీపత్రికలలో ప్రకటింప బడినవి.

శ్రీ రామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయము

మునులతోట, రేపల్లెతాలూకా, గుంటూరుజిల్లా.

ఇచ్చట ఔషధములు ఆపరేషనులు, ఇంజక్షన్లుతో నిమిత్తము లేకుండా యోగ వ్యాయామ వివిధ ప్రకృతి చికిత్స విధానములచే కుష్ఠ, బొట్టి, ఉబ్బసము, కీడు, మార్మలు, పిచ్చి, వంధ్యాత్వము మద్యము ముఖ్యము మొదలగు మోసపులకు సంక్రమించు సమస్త రుగ్ధములకు శారీరక, మానసికములకు రుగ్ధతలు ఏవారింపబడును మరియు నూతన దేహము సన్ననివారుగను, మర్మలశరీరులు బలమైనవగును, అందవికాసును సౌందర్యవస్తువులుగను చేయబడును బీదలకు మాత్రము ఉచితముగా చికిత్స చేయబడును వివరములు, కోసువారు 0-6-0 వాళ్ళుబిళ్ళలు పంపించిన "ప్రకృతి శైవ్య" ముద్రాగ్రంథము పంపబడును.

కలరా

[గాంధీగారి కోరికమీద వైద్యరాజు వేగిరాజు కృష్ణారాజుగారు శ్రీవాణికి వ్రాసిన
లేఖయిది]

ప్రతివ్యాధికి కారణము తెలిసికొనిన చికిత్స సుకరమగును అధునిక అంగ్లేయవైద్య సిద్ధాంతములో కలరా నూత్నజీవులవలన కలుగచున్నది ఈ నూత్నజీవులు తీసు అహారము ద్వారాను నీటిద్వారాను జీర్ణాశయములోను ప్రేగులలోను చేరివృద్ధిపొంది అన్యపదార్థహారము మానవ ప్రాణహారములను విషకృమలను ప్రేగులందు జీర్ణాశయ లంకు ఉత్పత్తి చేయుచుండును అనూత్నజీవులతో నిండిన ఆవిషదార్ధమును శరీరము నుండి వెలువరించి దేహము రక్షించుకొనుటకు ప్రకృతి చేయు ప్రచండమైన ప్రయత్నము ౧. ఆభేదులు ఆ వాంతిభేదులద్వారా పోవు హాస్యము దేహమునకు ఎంతమాత్రము పనికిరాదు పైగా ఆహారస్వపదార్థ దేహమును చంపునట్టి విషమువంటిది అట్టి విషమగుట చేతనే దేహము ప్రచండమగు ప్రయత్నముచేసి వాంతి, భేదులద్వారా క్రిమిజాలముతో గూడిన ఆవిషపదార్థమును వెలువరించి వేయుచుండును ఆవెలువడుటలో వాంతిభేదులు పలుచగా, గంజవలె బియ్యముకడిగిన కడుగునీటివలె లోగడ నిల్వడన మలముతోగూడి వివిధరంగులతో వెలువడుచుండును అతిదాహ మగుచుండును ఇట్లు వెలువడుటలో ప్రేగు జీర్ణాశయములందుగల నూత్నజీవులతోగూడిన విషపదార్థమును వాంతి, భేదులద్వారా కడిగివేయుటలో శరీరమందుగల రసధాతువులన్నియు అనగా జీర్ణాదిక్రియకు ప్రయోగించు రసములు, అంత్రరసములు ఇవిగాక రక్తమునందుగల జలధాతువులు ఇవన్నియు కలరా విషకృమలతో నిండియున్న ప్రేగులు జీర్ణాశయములోనిక ఆకర్షింపబడి అమాలిన్యములను కడిగివేయుటలో ఈ ప్రాణప్రదములైన ద్రవరూప ధాతువులన్నియు వ్యయమయి ప్రాణశక్తులన్నియు క్షీణించి కండ్లు గుంటలుపడుట, కాళ్ళు చేతులు పేళ్ళు గోళ్ళు దంతములు నీలవర్ణములై శుష్కించి మాత్రము వెలువడక రోగి శరీరమంతయు చల్లబడి మరణమునొందును రక్తమునందుగల ద్రవరూప మాలిన్యములన్నియు మాత్రపిండములద్వారా వడియకట్టబడి మాత్రమును ప్రేగుతో వెలువడుచుండును. కలరావ్యాధియందు రక్తములోగల జలధాతువంతయు ప్రేగులలోని కాకర్షింపబడి వాంతిభేదుల ద్వారా

వెలువడి పోవుటచే మూత్రోత్పత్తిఆగుట, రక్తప్రసరణ క్రమము తప్పుట జరుగుచుండును దీనికి ఉదాహరణగా ఒక తీవ్రమైన మలబద్ధకముగల రోగి కలడనుకొనుడు. అతని ప్రేగులలోని మలము గట్టిపడియున్నది గాని రోగి బాగుగా తిరుగుచు శక్తికలిగి యేయుండును అట్టి మలబద్ధకపు రోగికి తీవ్రమగా విరోచనములగుటకు నేపాళాది మూలికలతో తయారుచేసిన లేదా ఏదైనా విరోచనములకు తీవ్రమైన మాత్ర వాడితిమనుకొనుడు. అప్పుడా రోగి ప్రేగులయందు గట్టిపడియున్న మలమంతయు పలుచగా నీళ్ళవలె అనేక పర్యాయములు భేదులగుట మనము చూచుచుంటమి గట్టిపడియున్న ఈ మలము పలుచగా నీళ్ళవలె ఇన్ని పర్యాయములు వెలువడుటకు ఈ జలము ఎటునుండి ప్రేగులలోనికి వచ్చినదో యోచించిన మనకు బోధపడగలదు అనగా లోగడ ప్రేగులయందున్న మాలిన్యములకంటే దానిని వెలువరించుటకు మనము వాడిన ఔషధము అనేక రెట్లు దేహమునకు వ్యతిరేకమైన విషమని తెలుసుకొందుము గాక ప్రేగులలోని మలము నాల్గరోజులు నిలపున్ననూ చేయలేనంత చెరువున ఈవిరోచనౌషధము రెండుగంటలలోనే చేయును ఆ కారణముచేతనే ఈ వాడిన విరోచనౌషధమును వెలువరించుటకు దేహమునందుగల ప్రాణప్రదములైన జారరాది రసములన్నియు ప్రేగులలోని కాకర్షింపబడివిరోచనౌషధమును వెలువరించుటతో పాటు లోగడనిలవయున్న మలమునుగూడ త్రోసివేయుచున్నది కాని విరోచనము కాక పూర్వము ఉన్నశక్తి విరోచనానంతరము క్షీణించుచున్నది కాళ్ళు, చేతులు, లాగుట, కండ్లు గుంటలు పడుట, దాహ మధికమగుట, శరీరము శుష్కించి రెండు మూడు దినములవరకు నిరసము, నిరుత్సాహముగా ఉండి కఠినపదార్థములు వెంటనే జీర్ణము చేసుకొను శక్తి కోలుపోవుట, ఈ విషయములన్నియు మన స్వానుభవములోనివే విరోచన ఔషధముచే ఎక్కువ విరోచనములైన రోగికి మాత్రము తగ్గి పోవును. ఇదే మలబద్ధక రోగికి నాల్గు పర్యాయములు ఎనిమా చేసిననూ, నాల్గు పర్యాయములు ప్లామక్ ట్యూబుతో జీర్ణాశయమును కడిగిననూ పైమందు వాడిన ఫలితము వలె నిరసము, అతిదాహము,

మూత్రోత్పత్తి తగ్గుట, ఈ చెడు ఫలితములేవియు లేక పోగా పైపెచ్చు ఉత్సాహము శక్తి అధికమగుచున్నది ఇది స్వానుభవము అయితే విరోచన ఐమనక రోష ధములు వాడినపుడు లోపలనున్న మాల్నియములను ఔషధ ప్రేరేపణచే వెలువరించుటలో అమూల్యములై ప్రాణప్రదములైన జీర్ణాపక్రియల కుపకరించు జార రాది రసములున్నూ, రక్తమునందు పడింట ఎనిమిదిపాళ్లు గల జల ధాతువు వ్యయమై పోవుచున్నది ఇక విరోచన మునకు ఎనిమా ద్వారా మలమును కడిగివేయుటలోను, జీర్ణాశయమునందు పసరు, క్లేష్మము వెలువరించుటలో ఐమనక రోషధములకు మారుగా ష్టామక్ పంపుతో (పొట్ట కడుగు గొట్టము) కడుగుట, లేక అభ్యాసకులు వేడి నీటిలో నిమృరసము పిండిగాని, మజ్జిగలో నిమృరసము పిండిగాని, పొట్ట నిండా త్రాగి గొంతులో న్రేళ్లుగాని నుఖకరమై మృదువైన వేరొక పరికరముతో గాని, గొంతులో జొనిపి వాంతి జేసుకున్న, పూర్వము వలె జారరాది రసధాతువులు వృధాగా వృర్థముగావు, మనము బాహ్యముగా పంపిన జలాదులచేతనే పై మాల్నియములను కడిగి వేయగలిగిననాడు శక్తి క్షీణించక, ఉత్సాహముగా బలముగా పైపెచ్చు అతి దాహము, మూత్రోత్పత్తి లేక పోవుట, రక్తము నందుగల జల ధాతువు వృర్థమగుట, ఈ మొదలైన నష్ట హేతువులు గలుగ జాలవు. కలరా వంటి ప్రాణోపద్రవమైన వ్యాధులలో ఈ నూత్రానుగుణ్యముగా ప్రవర్తించిన కృతార్థులము కాగలము. కలరా వ్యాధిలో కొన్ని దశలలో రక్తము నందుగల జలధాతువు పోవుటవల్ల రక్తగమన మందు, లోటు ఏర్పడి, మూత్రోత్పత్తిగాక అపాయ యమునకు లోనగుట విశదమే. ఇట్టిస్థితిలో ఎల్లోపతి సిద్ధాంతములో (ఇంగ్లీషు వైద్యము) రక్తములోనికి శల్క ఇంజక్షను ద్వారా జలధాతువును సప్లయ చేయుచున్నారు. ప్రకృతి చికిత్సానుగుణ్యముగా చికిత్సించిన నాడు ప్రాణప్రదములైన జారరాది రసములు రక్తము నందుగల జలధాతువు వ్యయముగానే గాదు ఈ కారణములచే రోగి అపాయస్థితికి రాకుండగనే నిరపాయముగా కాపాడబడుచున్నాడు పైపెచ్చు ఈ చికిత్సానుసారముగా చికిత్సించబడిన రోగి ధాతుశక్తి కోల్పోక బలయుతుడుగా ముండగలడు. కలరా సామాన్యముగా అశుచి ప్రదేశములచేతను వాతావరణాదులతో మార్పులను బట్టియు తిను ఆహార పానీయముల ద్వారా మానవుని జీర్ణాశయము ప్రేగుల

లోనికిచేరి ఈ క్రిమిజాలము అభివృద్ధి జెందవచ్చును ఈ క్రిమి జీనించుటకు అనువైన ఆహార పదార్థము (అన్యపదార్థము) ఏ మానవుని కోశములయందు గలదో అట్టివారి దేహమునందే ఈ నూత్నజీవులు అభివృద్ధి గాంచి వారిని రోగగగ్నిస్తులను చేయుచున్నవి ఈ నూత్నజీవులు ఆహార పానీయముల ద్వారా ఆరోగ్య వంతుని జీర్ణాశయాదులలో ప్రవేశించిననూ వాని కచట ఆహారము (అన్యపదార్థము) లేక అవి నశించుచున్నవి గాన ఎవరి దేహములు నిర్మాల్నియముగా నుండి ధాతుశక్తితో కూడియుండునో వానిని కలరాక్రిమి ఏమియు చేయులేక వృర్థముగా నశించిపోవును. కలరా ప్రబలిత రోజులలో ముఖ్యముగా కుక్కలను కలగజేసే కరినపదార్థములు, ధాతుక్షయజన్య కారులైన ఉద్రేక పదార్థములు, అనగా మద్య మాంసములు పిండివంటలు నిలవయున్న పాలూ వగైరా వచ్చునట్లు, ఊరగాయలు పప్పు దుంపజాతులు నిలవయుండి కుక్క పుట్టిన ఫలాదులు మమకాలువర్జించి తేలికగా జీర్ణమగునవియు తాజాసరుకులు జరరాగ్ని ననుసరించి మితముగా ఆ కలితో మూడువంతులుమాత్రము నిండువరకు వేళలందు తింటూ ఏమాత్రము అగ్ని మాంద్యముగా ఉన్ననూ ఒక్కపూటగాని ఒక్కరోజుగాని నిరాహారముగాఉండి మలబద్ధకముగాఉన్న ఎనిమాకూడా చేసుకొనవచ్చును పూర్తినిరాహారమున్నరోజున చేయవలసిన క్రమము వేరొకచోట వ్యాసియుంచితిమి. అలాచేసిన దేహమునకు పూర్తిమేలు కలుగును

కలరా ఉన్నరోజులలో ప్రతిమానవుడు సామాన్యముగా ఆచరించవలసిన దినచర్య — ఉదయం 4 లేక 5 గం. లేచుట. వెంటనే ఇష్టమైన పార్శ్వాన చేసుకొని పాత్రికడుపుకు 10 లేక 15 నిమిషములు ఒండుపుట్టి, తదుపరి మలమాత్ర విసర్జనలు, లేదా నిద్ర లేచిన వెంటనే మలమాత్ర విసర్జనలు, అనంతరం పట్టి, తదుపరి చన్నీటి శిరస్సానము, లేదా వేడినీటి కంతస్నానము చేయుట, 10 లేక 11 గంటలకు పొట్ట, బీర, ఆనప, దోస, దొండ, రామములగ (సీమంక లేక టమాటో) కాయల కూరలతోగాని, తోటకూర, బచ్చలికూర, చుక్కకూర, పొన్నగంటికూర, సిరికూర వగైరా అకు కూరలతోగాని తేలికగా జీర్ణమయ్యేలాగున అనగా మితాహారముగా భోజనము చేయవలయును. అందు కూరగాయలకు పైచెక్కులు తీయరాదు. కూరలువండి నీరును పిండి వేయరాదు. అందు వీలునుబట్టి కారము, ఉప్పు మొద

లైన మహాకాద్రవ్యాదు లేమియు వేయకుండానూ దంపుడుబియ్యము అత్తైసరు అన్నముతో అన్నము తక్కువగనూ, కూరలు ఎక్కువగనూ తీసుకొనవలెను కూరలలో ఇష్టమున్న నిమ్మరసము పిండుకొనవచ్చును తాజామజ్జిగకూడా వాడుకొనవచ్చును (ఆ రోజున చేసినవి, పులుపులేనివి) ఈ ఆహారముతోబాటు తియ్యని బత్తాయి మొదలైన రసవర్గములకూడా మితముగా వాడవచ్చును మధ్యాహ్నము 12 గం. పొత్తికడుపుకు ఒండుపట్టి 15 నిమిషాలు, మరల సాయంత్రము 4½ గం లేక 5 గం మరల పొత్తికడుపుకు ఒండుపట్టి, 15 నిమిషాలు, సాయంత్రము 6 గం స్నానముచేసి, ఉదయమువలెనే తేలికగా జీర్ణముగు కాయగూరలతో మితముగా అన్నము తీసుటగాని, వీలయి లభ్యమైన తియ్యని రసయుక్తములైన బత్తాయి, నారింజ, ముసంబి వగైరా పండ్లు తినవచ్చును లేదా పూర్తిగా ఉపవసి-పవచ్చును రాత్రి 8 గం నిద్రమైన ప్రదేశములో దైవప్రార్థన చేసుకొని నిద్రించుట, పిలుస్తుంతవరకు ఆహారములయందు ఈగలు వగైరాలు వ్రాలకుండా చూచుట, మంచిసీరు కాచి చల్లార్చి త్రాగుట చేయవలెను మధ్యాహ్నము పిల్లలు ఆకలికి ఉండలేకున్న ఒండుపట్టి వేసిన అన తరము 1 గం ఆగి ఏదైనా తియ్యని పండ్లు ఇవ్వవచ్చును లేదా ఉదయమువలెనే అన్నము, కూరలు, మజ్జిగతో మితముగా పెట్టవచ్చును ముఖ్యముగా గమనించవలసినది — అర్ధఆకలిగానూ, తేలికగా జీర్ణముగు ఆహారాలు తింటూ జీర్ణక్రియను బాగుగా కాపాడుకొంటూ పేగులయందు మలము నిలవయుండి మలబద్ధకముగా ఉన్నట్లు అనుమానముగా ఉన్నవారు ఎనిమాకూడా చేసుకొనవచ్చును. పిల్లలు మొదలు వృద్ధులవరకు ప్రతిరోజూ ఉదయ మధ్యాహ్న సాయంత్రములందు నాళికి ఒండుపట్టిలు వేసికొంటూ మితాహారాలై ఆరోగ్యనియమాలు పాటిస్తూ ఏమాత్రము అగ్నిమాంద్యముగా నుండిననూ (ఆకలి తక్కువగా ఉన్ననూ) అప్పుడు ఆహారముతీసుట మానినవారికి ఈ వ్యాధిను డి రక్షణదోరకును ఈ వ్యాధులున్న రోజులలో వేళలతిక్రిమించి తీసుట, అజీర్ణకర పదార్థాలు, అధికాహారాలు, ఆరోగ్యనూత్రములు అతిక్రిమించుట ఈ చెడుపనులు చేయరాదు. మలబద్ధకమున్నవారు విధిగా ఎనిమాచేసుకొని పేగులను ఖాళీ చేయవలయును. కొందరు కల్పరారోజులలో నిరోధ

నములకు సాధనచేయరా దను అభిప్రాయముతో నున్నారు అది పొరపాటు.

ఇక వ్యాధి సోకిన మనుజునకు చేయవలసిన ప్రక్రియ — సామాన్యముగా వ్యాధిసోకిన మనుజునకు కడుపులో కొంచెమునొప్పి, పేగులు గడబిడ శబ్దముచేయుట, కొంచెము వికారముగా ఉండుట, వాంతియగు లక్షణములు కనుపించుట, రోజునము అయిన వెంటనే కడుపు నొప్పి గమనముగా నుండుట (పార్సి నొప్పి) ఈ లక్షణములు కనుపించగనే వెంటనే పొత్తికడుపునకు 15 నిమిషములు చల్లని ఒండుపట్టివేసి, తీసివేసిన తదు రి అరగంటఆగి కాచిచల్లార్చిన నీటితో ఎనిమా చేయుట, ఎనిమాచేసి బైటికివెళ్ళి వచ్చినతరువాత రోగికి దాహముగా ఉన్ననూ లేకున్ననూ పల్పటి మజ్జిగగాని, నిమ్మనీరు కలిపిన మజ్జిగగాని, నిమ్మనీరు పిండిన మంచినీరుగాని త్రాగించవలెను త్రాగగలిగినన్ని వాంతియగు చిహ్నములున్న గొంతులో వేళ్ళుచూసివీ వాంతి చేసుకొనుట వంచిది వాంతిఅయిన అరగంటలోగా మరల నిమ్మరసముపిండిన మజ్జిగగాని, మజ్జిగగాని, మంచి నీళ్లుగాని కడుపునిండా త్రాగించవలెను ఈ విధముగా ప్రతి 3 గంటల కొక్కొక్కసారి ఒండుపట్టి 15 నిమిషములు వేయుట, తరువాత అరగంట ఆగి ఎనిమా చేయుట, తరువాత అరగంట విశ్రాంతిఇచ్చి మరల త్రాగగలిగినన్ని, నిమ్మరసముపిండిన మజ్జిగగాని, వట్టి మజ్జిగగాని, నిమ్మరసముపిండిన నీరుగాని త్రాగించవలెను వాంతిగాఉన్న ప్రతిదినా కడుపునిండా మజ్జిగగాని, నీళ్లుగాని త్రాగి గొంతులో వేళ్ళుపెట్టుకొని వాంతిచేసుకొనుట చాలా మంచిది వాంతిలక్షణములు లేకున్న మానవలెను ఈ విధముగా ప్రతిమూడు గంటలకు ఒకసారి ఎనిమాచేసుకొనుట, ఒండుపట్టిలు వేసుకొనుట, నిమ్మనీరు కలిపిన మజ్జిగ త్రాగుట మంచిది. రోగికి భరించగలిగినంత వేడినీటిని అపాదమస్తకము న్నానముచేయి చుట ముతకతుండుగుడ్డతో రుద్ది 10 ని. సేపు చేయించవచ్చును లేదా తొట్టి లభ్యమైన యెడల రోగికి సుఖోష్ణముగల ఆనగా రోగిని తొట్టిలో కూర్చుండబెట్టి తొట్టినిండా నీరుపోసి 10 లేక 12 నిమిషములవరకు ముతక తుండుగుడ్డతో అపాద మస్తకము రుద్ది వేడినీరుపోయుచు, స్నానము చేయించవలెను ఈ రెండు ప్రక్రియలతో తొట్టిలో వేడినీరుపోసి చేయించునది శ్రేష్టము. రోగిశక్తి ననుసరించి రోజుకు ఒకసారి చేయించుట అవసరము, వేడి

నీటి స్నానానంతరము చల్లని నీటిలో గుడ్డముంచి ఆ గుడ్డతో రోగి దేహమంతా తుడువవలెను తరువాత రోగిని మంచముమీద పరుండబెట్టి దుప్పట్లుగాని గొంగడిగాని కప్పి వేడిచచ్చవరకూ పరుండబెట్టవలెను రోగిని చికిత్సలచే విసిగించక, చికిత్స చికిత్సకు మధ్య తగినంతవిశ్రాంతి ఈయవలెను రోగి నిద్రించుచున్న చికిత్సలకొరకు నిద్రాభంగము చేయరాదు ఈపై ప్రక్రియలతోబాటు సమర్థుడైన వైద్యుడున్నచో ప్లామక్ ట్యూబుతో జీర్ణకోశమును నిమృరసముపిండిన మజ్జగాని, నిమృరసముపిండిన వేడిటితోగాని రోజుకు రెండుపర్యాయములైనచూ అనగా రోగిశక్తి ననుసరించి వాంఛిఉద్దేశము తగ్గవరకు ప్రతినాలున్న రేక ఆయుమ గంటలకు ఒక పర్యాయము జీర్ణకోశమును కడిగివేయవలెను ఈవిధముగా జీర్ణకోశమును కడిగిన వ్యక్తికి పైనవ్యాసిన విధముగా నిమృరసముపిండిన మజ్జగాని, నీళ్ళుగాని, అవసరమైనన్ని మధ్య మధ్య తాగుచుండవచ్చు కాని గొంతులో వేళ్ళు చొనిపి వాంతిచేయకమునుపే దానంతటదే తేలికగా వెలువ రించును లభ్యమయ్యేయెడల నీలము (బ్లూ) రంగునీసా శుభ్రముగా కడిగి అంగులో మంచినీరుపోసి ఎండలో రికంటలకు తక్కువలేకుండా పైన ఎన్నిగంటా లుంచినను మంచిదే ఇలా ఎండిననీరు 2 దినముల వరకు పనికివచ్చును ఈ నీరు చల్లారినతరువాత ప్రతిగంటకు ఒక్కొక్క ఔన్ను చొప్పున రోగికి త్రాగించుచుండ వలెను అదిత్యపేటిక అను పరికరముగలవారు రోగికి శిరస్సుమొదలు తొడలవరకు, నీలరంగు పడులాగు నచూ కాళ్ళకు ముదురునారింజగాని, ఎరుపురంగుగాని పడులాగున అందు కూర్చుండబెట్టవలెను రోగిశక్తిని బట్టి 15-20 నిమిషములు నూర్యకాంతి పడులాగున కూర్చుండబెట్టవలెను. ఇలాచేసిన కొద్దిచెమట పట్ట వచ్చును చేయగలిగిన చన్నిటిశిరస్సొనము చేయించ వచ్చును లేదా తడితుడిచి వెంటనే ఒండుప్రట్టి చేయవలెను. మానే సిద్ధాంతము తెలిసినవారు పైఒండ్రు పట్టికు బదులుగా రోగి ధాతుశక్తి వనుసరించి 8, 10, 12, 15, 20 నిమిషములవరకు ప్రతి 3 కంటలకు ఒక కటి స్నానము చేయిస్తూ కటిస్నానానంతరము తడితుడిచి శరీరమునకు వేడివచ్చులాగు, దుప్పట్లు కంబళ్లు వగయి రాలు కప్పి ముప్పావుగంటవరకు పరుండబెట్టవలెను అనంతరము పైనాచించిన ప్రకారము ఎనిమాచేయుట, సికగంట అగి నిమృరసము పిండిన మజ్జగాని, మంచి

నీరుగాని, త్రాగించవలెను వీలును? ట్టి విశ్రాంతి ఇచ్చి వాంతి చిహ్నములన్న ప్లామక్ ట్యూబుతో జీర్ణకోశమును కడగవలెను లేదా వాంఛి చేసుకొనవలెను సామాన్యముగా వాంతి విరోచనములు తగ్గువరకు ప్రతి 3, 5 కంటలకు ఒకసారి నిమ్మరీరు కలిపిన మజ్జగ వగై రాలు ఇచ్చుట, ఒండుప్రట్టిగాని తొటి స్నానముగాని మానరాదు వాంతి, భేదము తగ్గి ఆలి అగువకు ఏవిధ మైన ఆహారము ఇవ్వక ఉపవాసముంచవలెను త్వరపడి రోగికి ఏఅహార మిచ్చినను చెరుప, చెయును వాంతి విరోచనములు తగ్గి రోగము వెళ్ళి కొంచెం ఆలి ఆహారమునందు నిచ్చుగలిగిన తేలికగా నిమృరసముపిండిన మజ్జగాని, నీళ్ళుగాని, అవసరమైనన్ని మధ్య మధ్య తాగుచుండవచ్చు కాని గొంతులో వేళ్ళు చొనిపి వాంతిచేయకమునుపే దానంతటదే తేలికగా వెలువ రించును లభ్యమయ్యేయెడల నీలము (బ్లూ) రంగునీసా శుభ్రముగా కడిగి అంగులో మంచినీరుపోసి ఎండలో రికంటలకు తక్కువలేకుండా పైన ఎన్నిగంటా లుంచినను మంచిదే ఇలా ఎండిననీరు 2 దినముల వరకు పనికివచ్చును ఈ నీరు చల్లారినతరువాత ప్రతిగంటకు ఒక్కొక్క ఔన్ను చొప్పున రోగికి త్రాగించుచుండ వలెను అదిత్యపేటిక అను పరికరముగలవారు రోగికి శిరస్సుమొదలు తొడలవరకు, నీలరంగు పడులాగు నచూ కాళ్ళకు ముదురునారింజగాని, ఎరుపురంగుగాని పడులాగున అందు కూర్చుండబెట్టవలెను రోగిశక్తిని బట్టి 15-20 నిమిషములు నూర్యకాంతి పడులాగున కూర్చుండబెట్టవలెను. ఇలాచేసిన కొద్దిచెమట పట్ట వచ్చును చేయగలిగిన చన్నిటిశిరస్సొనము చేయించ వచ్చును లేదా తడితుడిచి వెంటనే ఒండుప్రట్టి చేయవలెను. మానే సిద్ధాంతము తెలిసినవారు పైఒండ్రు పట్టికు బదులుగా రోగి ధాతుశక్తి వనుసరించి 8, 10, 12, 15, 20 నిమిషములవరకు ప్రతి 3 కంటలకు ఒక కటి స్నానము చేయిస్తూ కటిస్నానానంతరము తడితుడిచి శరీరమునకు వేడివచ్చులాగు, దుప్పట్లు కంబళ్లు వగయి రాలు కప్పి ముప్పావుగంటవరకు పరుండబెట్టవలెను అనంతరము పైనాచించిన ప్రకారము ఎనిమాచేయుట, సికగంట అగి నిమృరసము పిండిన మజ్జగాని, మంచి

మందికి 3-4 రోజులవరకూ మూత్రోత్పత్తిలేక వెలు వడదు అట్టిస్థితిలో లేతకొబ్బరి బొండ్లముల నీరు లేక బాగ్లీనీళ్లు (గంజ) వగైరాలు ఇచ్చిన మూత్రోత్పత్తి కలుగును శత బొండ్లములనీరే శ్లేష్మము. హఠాత్తుగా మలమూత్రములు బంధించిన రోగికి ప్రమాదము నల్ల మందు వగైరా విరోచనములను అపే మందులను ఎంత మాత్రము వాడరాదు సామాన్యముగా తొట్లు ఆంద రికి దొరకవు కాన ఒండు)పట్టీలు వేసుకొనవచ్చును స్టామక్ ట్యూబుతో పొట్ట కడుగుట ఆందరకు సాధ్యము కాదు నిమ్మరసము పిండిన మంచినీరుగాని, మజ్జిగగాని కావలసినన్ని త్రాగి వాంతిచేసుకొని ప్రతి 3 గంటల కొక్కొక్కపర్యాయము ఎవరూ ఒండు)పట్టీలు వేయుచున్నచాలును 6 3 గంటల లోగానే వ్యాధి ఉద్రేకముతగ్గి రోగిముకాంతించుచు వేడివీట సర్వాంగ స్నానము రోగిశక్తినిబట్టి రోజున కొక్కపర్యాయము 8, 10 నిమిషములు విధిగా చేయించవలెను నీలంరంగు

(బ్లూ) సీసాలో ఎండలో కాచిన నీరు ప్రతిగంటకు ఒక్కొక్క సౌన్నవోష్పన త్రాగించిన చాలామం చిది కార్లు చేతులు వ్రేళ్ళు కొకర్లు శోవుచున్న కొబ్బరినూనెగాని, నువ్వులనూనెగాని, అవనూనె వగై రాంతో మ్దనచేసి వేడినీళ్ల సీసాలతో కాపడముపెట్ట వచ్చును ముఖ్యముగా ఎనిమూచేయుట, ఒండుపట్టీలు వేయుట, నిమ్మరసము పిండిన మజ్జిగగాని, మంచినీరుగా గాని అవసరమైనంతవఱకు త్రాగుట ఈ మూడు సూత్ర ములే ముఖ్యమైనవి (చాలు)

వాక్కినేషన్ విషయములో నాయభిప్రాయము వ్రాయ మంటిరి సామాన్యముగా హఠాత్తుగా సంభవించెడి సంఘటనలను ఎదుర్కొనుట ప్రమాదకరము ఒక మరిషి నాభిలాంటివిషయము ఒకేపర్యాయము ఎక్కువగా తిని మరణించుచు అదే నాభిని నూత్నముగా అభ్య సించిన ఒక్కమారు ప్రమాదము జరుగదు. కాని శరీరక శక్తులు క్రమముగా క్షీణించును ఇట్టిదేటీ కాలపద్ధి కూడ

ఆశవదలిన అన్ని తరుణ కాలిక వ్యాధులకు నిరాశచెంద నవునరము లేదు

భీమవరములోని శ్రీరామకృష్ణ ప్రకృతి చికిత్సాలయమును సందర్శింపుడు

ఇచ్చట మందులు కోతలు సూదిపోట్లతో నవనరం లేకండగనే చికిత్సకొనంగి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులనుగ చేయుదురు

సమస్తవ్యాధులకు జల, సూర్యకిరణ, మృత్తికా, పవన, యోగ, వ్యాయామ ఆహారనియమములచే చికిత్స చేయబడును.

ఆశ్రమమునందు 100 రోగులుంటుకు వసతులు కలవు. చక్కని ఫలవృక్షములతో నలరారు 50 ఎకరముల మామిడితోటలో నిర్మల ప్రవాహోదకమునకు సమీపములో ఆశ్రమము నిర్మింపబడినది మహాత్మాగాంధీ గారియొక్కమన్ననలను బడసియున్న దీ ఆశ్రమము. భీమవరం స్టేషనుకు మైలుదూరము వివరములకు 6 అ స్టాంపులు పంపిని ప్రాప్తపెక్టస్ పంపబడును.

వైద్యరాజు, వేగిరాజు కృష్ణంరాజు యన్ డి ప్రధాన వైద్యులు,

డా॥ స్థానం పార్థసారథి యన్, డి సహాయ వైద్యులు,

ఆ హార చి కి త్నా శా స్త్ర ము

(కాశీరైలు)

చమురు పదార్థములు

కొబ్బరి

కొబ్బరిచెట్టు వింధ్య దక్షిణభాగమునందును మలబారు తీరమునను, తూర్పు బంగాళము నను, సింహళము నందును యెక్కువగా వైరగును. చెట్టు 60-90 అడుగుల చరకును పెరుగును. ఇంగ్లీషులో అనునతడు తన కేర్ ఫీ ఫ్యూచర్ అను గ్రంథమున మానవుడు తినదగిన ఆహారము కొబ్బరి ఒకటియేనని వ్రాసిఉన్నాడు. కొబ్బరికాయలో వెయ్యింట 363 భాగములు తేమ, 45 భాగములు మాంసకృత్తు, 416 భాగములు కొవ్వు, 10 భాగములు సేంద్రియలవణములు, 36 భాగములు పిప్పిపదార్థములు, 130 భాగములు కర్బును హైద్రజాలు. తేమ యెక్కువగా నుండుట వలన ఉమ్మితోను, జీర్ణరసములతోను తేలికగా కలియును. కర్బును హైద్రజములు చాలా తగ్గి ఉండుటవలన మధుమేహము, వ్రణము, మొదలగు రోగములయందు పథ్యముగా పెట్టదగిఉన్నది ఇందులోఉన్న మాంసకృత్తుకూడా చాలా తగ్గిఉన్నందున చీములు పట్టక వుండు త్వరగా మానిపోవును. అయితే యిందులో ఉన్న చమురు భాగము చాలా యెక్కువగా ఉన్నందున పైత్యకోశము రోగ గ్రస్తమై ఉన్న మూత్ర వ్యాధులయందును పైత్యవ్యాధుల యందును దీనిని వాడుటకు వీలులేదు కొబ్బరినీరు వేడిమిని తగ్గించును బడలికను పోగొట్టును మూత్రమును జారీ చేయును. దేహమునందలి క్రిములయొక్క

వృద్ధిని పోగొట్టును లేత కొబ్బరి వేడిమిని తగ్గించును. బలమును కలిగించును. మల మూత్రములను జారీచేయును ముదిరినకొబ్బరి గట్టిగానుండి కష్టముగా జీర్ణమగును కొబ్బరి కాయలో నుండి మొలకపుట్టినపుడు కాయ లోపల మెత్తని పదార్థమేర్పడును. అది తినుటకు మెత్తగాను, రుచిగాను ఉండును. వేడి మిని తగ్గించును మూత్రమును జారీచేయును మూత్రమునందలి పోటు, మంటలను తగ్గించును బలవర్ధకమైనది కొబ్బరిపెంకుకాల్చిన మసి వుండవూదను, గజ్జి, చీడ, తీట, చుండు, కరపాణి, మొదలగువాటిని నయము చేయుటకు కొబ్బరి నూనెలో కలిపి రాయుటకు పనికివచ్చును. ఈ మసి క్షారవంతముగానుండుటవలన వుండయండలి కుళ్ళును తగ్గించి వేయును.

జ్వరముల యందు దినమునకు రెండు, మూడు తూరులు కొబ్బరినీటిని త్రాగించిన యెడల మూత్రము బాగుగా వెడలిపోవును దేహము నందలి విషములను కరగించి వెలువరించుటకు కొబ్బరినీరు తోడ్పడును. చర్మము ఆర్చుకుపోయి పొడిదగుతో బాధపడుచుండు క్షయ రోగులకు కొబ్బరినీరు చేయు మేలు యింత అని చెప్పటకు వీలులేదు. స్త్రీలలో కలిగే ఋతువు దినమునకు, ఋతుకాలము నందు కలిగే ముట్టు కుట్టు నొప్పికిని, గర్భాశయము నందు కలిగే శ్వేతకుసుమ వ్యాధులకును, కొబ్బరి నీరు చాలా మేలుచేయును గర్భాశయము నందును, మలకోశము నందును, మూత్ర పిండ, మూత్రాశయమునందును

వేడి యెక్కువగానుండి, మంటలున్నప్పుడు కొబ్బరినీరు త్రాగిన యెడల ఆమంటలు అదృశ్యమగును. గ్రహణి, అతిసారము, కలరా, వడదెబ్బ మొదలగునవి కలిగినపుడు మూత్రము బంధించుగ లేదా తగ్గి ఉండును. కొబ్బరినీరు త్రాగుట వలన మూత్రము బాగుగా వెడలును. అతిసారము నందును కలరాయందును మూత్ర రోశము లోనికి పోక మల రోశము ద్వారా వెడలుచుండు జలపరిమితి తగ్గి మలము గట్టిపడి మూత్రము బాగుగానై పైరోగములు అంతరించుచున్నవి గ్రహణి రోగమునందు వరుసగా మూడు దినములు కొబ్బరినీటినే యిచ్చుచుండిన యెడల పెద్ద ప్రేగు (గ్రహణి) నందలి కచ్చి (పుండ్లు) నయమగును. మంటలును తగ్గును అందు వలన తరువాత తినిన ఆహారము యెప్పటికప్పుడే మలముగా వెడలిపోక పెద్దప్రేగుచే గ్రహింపబడి నెమ్మదిగా దినమునకు ఒకటి, రెండు తూరులు వెడలును. దానితో గ్రహణి నయమగును.

శిలా మేహము, సికతామేహము, మూత్ర బంధము మూత్రకృచ్ఛ మొదలగు వ్యాధులందు, వరుసగా కొబ్బరి నీటినే యిచ్చుచున్న యెడల మూత్రపిండముల యందలి వేడిమి తగ్గి మూత్రరోశము నందు ఘనీభవించిన లవణములు పలచబడి క్రమముగా హరించి పోవును. స్త్రీలకు కలిగే రక్త ప్రదరవ్యాధి యందు (Menorrhagia) వరుసగా కొబ్బరినీటిని యిచ్చుచుండిన యెడల ఒక వారములోపలనే రోగము అంతరించుట నేనెరుగుదును. గర్భాశయము నందు కర్కటకవ్రణమున్నపుడును యీ పథ్యము ఉపయోగించును గాని రోగము

ముదిరినపుడు కొబ్బరినీరు గాని యితర చికిత్సలు గాని పని చేయకుండుటయు గలదు కొబ్బరినిగురించి కొంచెము చెప్పవలసిఉన్నది. లేత కొబ్బరి రుచిగా నుండుట వలన రోగులు దానిని యెక్కువగా తిని రోగమును పెంచుకొనుట గలదు. కనుక రోగులు తినవలసి ఉన్నపుడు వైద్యుని యొక్క నియమము ప్రకారము పరిమితిని యేర్పాటు చేసుకోవలెను. ఆరోగ్యవంతులుగా నుండి కొబ్బరి తినువారు సహితము కొన్ని విషయముల మనసులో ఉంచుకొనవలెను.

మనము తిను ఆహారమునందు యెంతో పనికిమాలిన పదార్థము లుండుటవలనను, చిరకాలముగా జీర్ణరోశములు పెరిగి ఉండుట వలనను కొబ్బరి యందలి ఆహారపదార్థములు కేంద్రీకరింప బడిన సారములగుట వలనను జీర్ణ రోశమును కొబ్బరితో నింపి యెడల జీర్ణరోశమునందు ఊరిన రసములు ఆకొబ్బరిని జీర్ణము చేయుటకు చాలవు గాన కొబ్బరి అరగక అజీర్ణము పుట్టును. కొబ్బరిని కొట్టగానే తినినపుడు పెరిగి ఉన్న జీర్ణ రోశముయొక్క ఆవరణ పొరలు కడులు నపుడు లోపల ఉన్న కొబ్బరికి తగినంత ఒత్తిడి తగులక జీర్ణముకాదు. పెద్ద ప్రేగులలోనుండి పోవు నపుడును సరియైన క్రిమిచలనము జరుగక మలము నిలచిపోయి మురుగును అందువలన కొబ్బరి తినినపుడెల్ల కొన్ని కూరగాయలను కూడా తప్పక తినవలసివెట్లు కనబడుచున్నది. కొన్ని రకముల కొబ్బరి తినినపుడును, తరువాతను యేదో ఒక పదార్థము లోపించినట్లును మనకు తెలుస్తుంది. ఒకటి-రెండు అరటి పండ్లుగాని, కొనలేనివారు ఒక తులముబెల్లంగాని, తినినపుడు ఆలోటుతీరి తృప్తికలుగును.

అందువలననే కొబ్బరి తినిన రోజున ఒకటి రెండు అరటిపండ్లను తినుట మంచిది. కొబ్బరి తినినపుడు కూరలకు తినవలెను. అరటిపండ్లను కూడా తినవలెను ఇంగిలీహోర్లు వర్ణించిన కొబ్బరి మన దేశమునందు లేనట్లు తోచుచున్నది అతడు తాను కొబ్బరిని చెంచాతో తీసికొని తిన్నట్లు వ్రాసినాడు. మనకొబ్బరి చెంచాతోరాదు అతడు వర్ణించిన కొబ్బరి కాయ మిషి తలకాయంత పరిమితిగా నున్నట్లు వ్రాసినాడు. మన కంత పరిమితి కొబ్బరికాయలు లభించవు అందువలన అతను చెప్పిన కొబ్బరికాయ మన కొబ్బరికాయకన్న విలక్షణముగా వున్నట్లు తోచుచున్నది ఇప్పుడున్న మనుష్యులకు యీ కొబ్బరి కాయను పెట్టితే సంపూర్ణ ఆహారముగా పనికివచ్చునట్లులేదు అందువలన వ్యగోత్సహముగా కొబ్బరిని తినుట ప్రారంభించక పై విషయముల మనసులో ఉంచుకొని, కొన్ని కూరముక్కలనుకూడా తినవలసి ఉన్నది ఇంతే కాక యేవైనను ఒకటిరెండు తియ్యనిపండ్లను కూడా తినుట మంచిది. అరటి, జామ, మామిడి మొదలగు పండ్లు కన్న తియ్యని బత్తాయి, నారింజ, కమలాఫలములను తినుట మంచిది పైపండ్లు దొరక నపుడు యెడిన పండ్లు అనగా జలదారు, కిసుమిసు, ఖర్జూర, ద్రాక్ష, అంజూర మొదలగు పండ్లను తినుట మంచిది. ఏపండ్లను ఎంత పరిమితిలో తినవలసినదీ వైద్యునితో సంప్రదించి మరీ తేల్చుకొనవలెను అనుభవములేక యీ కొత్త ఆహారము తినుటచే చెడిపోయినవారు చాలామంది గలరు. అందువలన యింత దూరము వ్రాయవలసి వచ్చినది.

కొబ్బరి తురిమిగాని, ముక్కలుగా నూరిగాని వండిన పదార్థముతో చేర్చి తినినపుడెల్ల అవి తప్పకుండా అపకారమును చేయును కొబ్బరి వలన లాభమును పొందదలచివారు దానిని వండకుండా తినవలెను అది తినుటకు ఒక రూము ముందుగాని, వెనుకగాని వండిన పదార్థము లేవియు తినరాదు కొబ్బరి మంచి ఆహారమునుమాట నిజంగాని మితిమీరి తినినపుడు అదికూడా అపకారము చేస్తుందనుమాట మనము మరచిపోరాదు ఇందులో కర్బను హైద్రజములు చాలా తగ్గి ఉండుట వలన కొబ్బరికి నాల్గు రెల్లు కూరగాయలతో చేర్చి మధుమేహ రోగులకు పథ్యముగా పెట్టవచ్చును.

ఎండు కొబ్బరి

ఇదుతేమ దాదాపుగా యిగిరిపోయి ఉండుట వలనను, వేడిసెగ మీదగాని, గంధకపు ధూమముమీదగాని కొబ్బరిని యెండించుట వలనను కొబ్బరి యందలి ఆహారద్రవ్యములందలి పోషకసామర్థ్యము తాగుమారగును. అందువలన యెండుకొబ్బరిగాని, యెండుకొబ్బరితో చేసిన ఆహారపదార్థములు గాని తేలికగా జీర్ణము కాక అజీర్ణమును కలిగించును ఎండలో యిగిరించిన యెండు కొబ్బరిగూడా ద్రవము చాలా భాగము తగ్గియున్నందునను నమలినప్పుడు నమలకమునుపే గొంతులోనికి పరుగెత్తుట వలనను గూడా అది తేలికగా జీర్ణముకాదు కొబ్బరి, నువ్వులవలెనే గర్భాశయము నందలి దోషములను బయటికి గెంటునని తోచుచున్నది ఎండు కొబ్బరితడి తగ్గియుండుచే మలబద్దకము గూడా చేయవచ్చును.

చలిజ్వరము పై వ్రాయబడిన విమర్శలకు సమాధానము

డా పాలవర్తి నరసింహారావు, ప్రకృతివైద్యులు, వేటపాలెంపొట్ట. M S M Ry,

జులై ఆగష్టు ప్రకృతి పత్రికలు ఏకాగ్రము. చేత నో నాకు సకాలమునకు చేర లేదు. 23-9-45 వరకు పత్రికలకొర కెదురుచూచి రానందున ప్రకృతి ఆఫీసుకు వ్రాసి పత్రికలను తెప్పించు కొనువరకు విమర్శలు చూచుట కనకాశము చిక్కలేదు లేకున్న వెంటనే సమాధానము వ్రాసియుందును ఆలస్యముకు సోదగులు మన్నింతురుగాక.

శ్రీయుత కొల్లి రంగదాసు చౌదరిగారు నా వ్యాసమును విమర్శించుచూ, ఆఖరున "ప్రకృతివైద్యమును పేరుతో ప్రకృతి వైద్యాలయములను, ఆరోగ్యసదనములను స్థాపించి మందులను, ఇంజక్షనులను వాడుచూ, ప్రకృతి వైద్యమును ధ్వంసముచేయుకుండా ఉండగలం దుకు నా సోదర డిక్టర్లకులను కోరుచున్నాను అంత ప్రకృతి వైద్యమునందు సమ్మతములేని యెడల ప్రకృతివైద్యము చేయుటమాని, యితరవృత్తులకు మరలుట సమంజసము" అని వ్రాసినారు నా వ్యాసమును విమర్శించుచూ పై విధముగ ఆక్షేపించుట చూడగా, నేను ప్రకృతివైద్యమును పేరుతో మందుల నుపయోగించుచున్నాననియు, నన్ను ఈ వృత్తి మానుట సమంజసమని మందలించినట్లును కనిపించుచున్నది. నేను నిజముగ మందు వైద్యమే ప్రధానముగ పెట్టుకొని యున్న యెడల, వేపచక్క కషాయము నుపయోగించిన విషయము పత్రిక కెందుకు పంపియుందును. వ్యాసమును విమర్శించమని ఎందుకు కోరి యుందును? ధనార్జనయే ప్రధానముగ పెట్టు

కొనిగాని, పేరుకొరకుగాని, అడ్డమైన మందుల నుపయోగించువారు వ్యర్థులని నా యభిప్రాయము.

డాక్టర్ బ్యాబిట్ గారుతమ "Human culture and cure" అను గ్రంథములో సునిశిత శక్తులను గుఱించి వ్రాయుచు హోమోపతి సునిశిత శక్తులలో నొకటి యని రుజువు చేసినారు హోమోపతిని సునిశితవైద్యం కాదనిఖండించు వారెవరు? కూనెమతావలంబకులు హోమోపతిని వైద్యమును మందు వైద్యమందురా? లేక సునిశితవైద్యమందురా? బ్యాబిట్ గారు "of all sciences medicine is the most uncertain It is not a Science అని వ్రాయుచూ, 508 పేజీలో మలేరియా చికిత్సకు" when the fever has risen to its height or nearly so, is time to drink water as hot as can be borne or what is still better, hot water with capsicum in it An electric physician by adopting a part of this plan in the use of pepper cured 80 cases of ague and fever" అని వ్రాసినారు. ఈ విధముగ మలేరియాకుమిరియాలు, కాప్సికం (Tinc from the chillies) ఉపయోగించమని వ్రాసినారు. సమస్త వ్యాధులలోను సునిశిత శక్తులే అత్యంత శక్తిమంతములైనవని రుజువు చేసిన మహనీయులు పులేరియాలో capsicum, pepper ఉపయోగించమని వ్రాయుటలో వారి యభిప్రాయ మేమైయుండును. ఇవి మందులు కావనియా? నిరపాయకరమైనవనియా? వీరి యభిప్రాయము. వీరు సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంత

మునునమ్మి ఈ విధముగ వ్రాసియుందురా? మలేరియా మిక్కిలి కఠినమైనదని వారి యనుభవములో గ్రహించి వీరి సహాయ మవసరమని వ్రాసియుందురా?

జలచికిత్సయం దనేక నూతన ఎరిశోధనలుచేసి సంపూర్ణ శాస్త్రముగ వ్రాయగలిగిన మహా నీయులలో (Kellogg) డాక్టర్ కెల్లాగ్ ప్రథముడు. టైఫాయిడ్, న్యుమోనియా, మొదలగు విష జ్వరములలో జలచికిత్స అత్యంత గుణవంత మైనదని వ్రాయుచూ మలేరియా చికిత్సలో "If, how-ever, after one or two thorough-going attempts to interrupt the paroxysm by hydragric means, success is not attained, antiperiodic doses of quinia (5 to 15 grains) may be administered" అని వ్రాసినారు ఈ విషయమునుచక్కగా విమర్శించిన చో నేర్పుగ చేయబడిన జలచికిత్సకూడకొన్ని సమయములలో అక్కరకు రాదని తెలియుచున్నది. వీరిఆరోగ్య సకనములో వందలకొలది మలేరియా రోగులకు చికిత్సచేసి యుందురు మనకంటె అనేకరెట్లనుభవజ్ఞులై యుందురు. వీరు సూక్ష్మజీవి సిద్ధాంతమును నమ్మి యిట్లు వ్రాసినారో లేక మలేరియాలో కొన్ని సమయములలో ప్రకృతి చికిత్సలంత ఫలవంతమైనవి కావని గ్రహించి వ్రాసినారో తెలియరాకున్నది.

నా వ్యాసమును విమర్శించిన సోదరులు వై విషయములను గూడ విమర్శింపగోరెదను. డాక్టర్ కెల్లాగ్, డాక్టర్ బ్యాబిట్ వీరిరువురు శాస్త్రజ్ఞానములో గాని అనుభవజ్ఞానములో గాని సాటిలేనివారని నా యభిప్రాయము మాకు కూనిసిద్ధాంతమే ప్రధానమనియు కెల్లాగ్, బ్యాబిట్ వీరి సిద్ధాంతములతో మాకు

పనిలేదని వ్రాయువారు నా వ్యాసమును కూడ విమర్శించుటకు తగదు.

నేను మలేరియాకు వేపచక్క కషాయము చింతామణియని వ్రాయలేదు. నా యనుభవములో మొండికి బడిన కేసులనేకము వచ్చి యున్నందున, గత్యంతరము లేక ఉపయోగించితి అట్టి పరిస్థితులు సంభవించినపుడు ఉపయోగించ వచ్చునన్నాను అంతేగాని ప్రతి మలేరియా కేసులోను. ఉపయోగించ తగదు అక్కరలేదు కూడాను. అదియునుగాక, ఎంత తేలికయైన మలేరియా కేసునను, ప్రకృతి వైద్య సహాయముచే శరీరమును కొంతవరకైన శుద్ధి చేయని యెడల అది వ్యర్థమగును.

మలేరియాకూడ తరుణమనియు, దీర్ఘమనియు రెండు తరగతులు. మలేరియా ప్రారంభించిన వెంటనే గాని, ఒకటి రెండు వారములు గడచిన గాని తరుణజ్వరమని పిలువబడును కాని ఆ జ్వరమునకే 4, 6, 8, మాసముల వరకు చికిత్స జరిగినను నివారణగాక, ప్రకృతి వైద్యమునకు వచ్చుచో దానిని దీర్ఘ జ్వరమందురు తరుణ జ్వరములో చికిత్సారంభము నుండి సంపూర్ణ ఉపవాసము చేయించవచ్చున కాని 8, 10 మాసములు ఇతర వైద్యములు గడచిన తరువాత మన చికిత్సారంభములో నుండి సంపూర్ణ ఉపవాసము చేయించ తగదు. ఇది శాస్త్ర సమ్మతము. (Refer Lindlahr's I, II, Volumes on Fasting for acute and chronic diseases) దీర్ఘ జ్వరాలలో షుమారు 5, 6 వారములు ఫలాహారమిచ్చి, తరువాత, చేయగలిగినన్ని దినములు సంపూర్ణ ఉపవాసము చేయించవలెను. అంతేగాని, తరుణజ్వరాలలో వలె దీర్ఘ జ్వరాలలో ప్రథమము నుండి సం

పూర్ణ ఉపవాసము చేయలేరు. అధవా కష్ట పడిచేసిననూ ఎక్కువ ప్రయోజన కారికాదు నేను చికిత్సచేసిన మలేరియా కేసులు దీర్ఘమైనవైనందున జ్వరము రాని రోజున ఫలాహార మిచ్చినట్లు వ్రాసినాను ఈ విషయము శ్రీయుత రంగదాసుగారు ఆక్షేపించియున్నారు. దీర్ఘ జ్వరాలు శ్రీయుత రంగదాసుగారు వారి యనుభవములో ఎన్ని కేసులు చికిత్స చేసి యున్నారో, సంపూర్ణారోగ్యము కలుగుట కెంతకాలము పట్టినదో, ఏ యే చికిత్సలు, ఎంతకాలము ఎట్లు ఆచరించినారో వివరముగా (Detail) నాపత్రికలో వ్రాయ గోరుచున్నాను శ్రీయుత పువ్వాడ పేర్కొని గారిని, శ్రీయుత పుచ్చావెంకటరామయ్యగారిని గూడ వారి యనుభవములోకి వచ్చు దీర్ఘ జ్వరములసంఖ్య చికిత్సావివరములను వ్రాయ గోరుచున్నాను. ఏవైన మొండి మలేరియా కేసులు వచ్చినపుడు విమర్శనచేసిన సోదరులను అహ్వనించెదను వారు దయచేసి, చికిత్స చేయుటకు సిద్ధపడియుండవలెనని కోరుచున్నాను.

ప్రకృతివైద్యులందరు ఇతర వైద్యములలోని నిరపాయకరమైన ప్రక్రియలను బెలిసికొని యుండు టత్యవసరము. ఇది నాయనుభవము లోని విషయము. శాస్త్రజ్ఞానమునకును, అనుభవ జ్ఞానమునకును ఎంతో వ్యత్యాసమున్నది గ్రంథాలుచదివి తర్జుమాచేసి, ఏవో వ్యాసములు వ్రాయుటకున్న శాస్త్రజ్ఞానమును అనుభవములోనికి తెచ్చుకొనుటకున్న చాల వ్యత్యాసమున్నది ఒకనికి దీర్ఘమైన గనేరియా వ్యాధి. ఇతని కప్పుడప్పుడు మూత్రము బంధించుట జననేందియములు వాచుట లేట

స్థించుచుండును. ఒకరోజున ఆతని మూత్ర వయవములు విపరీతముగ వాచి మూత్రము బంధించినది ఖడ్డి (Sound) చేయుటకు వీలు పడలేదు. నాయొద్దకువచ్చి ఏదైన సమయోచిత చికిత్స చేయమని కోరినారు. మొదట వేడినీటి కాపడమిచ్చినాను. ఫలితములేదు. ఉష్ణోదక అర్థాంగస్నానము చేయించినాను. ఫలితములేదు ఆవిరిపట్టినాను. ఫలితము శూన్యము అప్పటికి మూడునాలుగు గంటలు గడచినది రోగి విపరీతమైన బాధ పడుచున్నాడు. వర్ణవైద్యములోని చికిత్సలు ప్రయత్నించుటకైనను వ్యవధిలేదు. అందువలన ఆపరేషన్ చేయించుకొనుటకు ఒంగోలు అమెరికన్ హాస్పిటల్ కు ప్రయాణమైనారు. నా కేమియు తోచలేదు. ఒక హోమోపతి వైద్య సోదరుని సలహాపై Thuja 1000 రెండు మాత్రలిచ్చినాడు. అందరము ప్రయాణమై రైలువద్దకు వెళ్ళినాము హోమోపతిమాత్రలు తీసికొని అరగంట అయినది ఏమిచిత్రమో రైల్వేస్టేషనువద్ద చల్లగా మూత్రము వెడలి పోయినది ఆపరేషన్ విరమించుకొని ఇంటికి వచ్చినాము. ఇట్టి సందిగ్ధవస్థలో హోమోపతి మందుతోగాని, ఆపరేషన్ తోగాని నిమిత్తము లేకుండా మన ప్రకృతివైద్యులు చేయదగిన ప్రక్రియ లేమి? సోదరులెల్లరు వారి వారి యనుభవములోని ప్రక్రియలను పత్రికలో ప్రకటింప ప్రార్థన.

ఒకామెకు సంజారోగము. ప్రకృతి వైద్యము చేసినాను పూర్తిగ నివారణయై ది. నయమైనదిగదా యని నా సలహాతో నిమిత్తం లేకుండా అడ్డమైనగడ్డిన్నీ తిన్నది. ఒక వారము తినేసరికి జలోదరము సంపాదించి

నది మలమూత్రములు బంధించినవి ఎనిమా చేసినాను నీరెక్కలేదు. ఎక్కినకొద్దియైన నిలువలేదు మలమురాదు కాపులుచేసినాను. ఉష్ణోదక కటిన్నానము చేయించినాను ఆవిరి పట్టినాను. కాని మలమూత్ర విసర్జన జరుగ లేదు. మూడు నాలుగు రోజులు విపరీతముగ బాధపడినది రోగి ఆమె బంధువులు మిక్కిలి ఆందోళన పడుచున్నారు. అప్పుడేమి చేయవలెను? ప్రకృతి వైద్యమని మడిగట్టుకొని కూర్చుండుటమంచిదా? ఏవైన ఇతర ప్రక్రియల ద్వారానైన ఆ బాధ లుపశమింపజేయు టన సరమా? K L Sarma గారు తమ Practical Nature - cure లో ఇలాంటి పరిస్థితులందు సునాముఖి, పెద్దద్రాక్ష కలిపి కషాయము తయారుచేయించినట్లు చదివినాను. ఆ విషయము జ్ఞాపకమునకువచ్చి అట్టి కషాయము తయారుచేయించి యిప్పించినాను. తెల్లవారు సరికి నల్లని విరేచనములు మూడు నాలుగై నవి. దానివెంట మూత్రముగూడ జారి యైనది అంతట బాధ లుపశాంతి పడినవి ప్రమాదము తప్పినట్లు రోగి, రోగిబంధువులు సంతోషించినారు. తరువాత యథావిధిగ ప్రకృతి వైద్యము చేయించి బాగుచేసినాను. ఏవిధమైన యిలాంటి ప్రక్రియలతో పని లేదనియు, వేపపుల్లతో సహితము దంగ ధావనము పనికిరాదనియు వాదించు ప్రకృతి వైద్యసోదరులు ఈ పరిస్థితులలో నేమిచేయవలెనో ప్రకటింపకోరెద

చెవిపోటుకు సాధారణముగా చెవియొద్ద వేడి నీటి కాపడముచేసి రక్తప్రసారము చక్కగా జరుగుటకు తడిబట్టతో శరీరమంతయు మర్దన చేయింతును. ఈ చికిత్సవలన అనేక కేసులు సులభముగా నయమైనవి. ఒక మొండికేసు

సంప్రాప్తించినది. పై విధమున చికిత్సచేసి నాను. తగ్గలేదు. బాధజూసియైనది. ఆవిరిపట్టినాను. శాంతించ లేదు ఒకరోజంతయుబాధపడి నాడు ఆసమయములో వానికర్మమని వడలు టయా? తాత్కాలికముగనైన శాంతించుటకు ఏవైన ఇతర ప్రక్రియల ననుసరింపవచ్చునా? అంతట వెల్లుల్లి మంచినూనెలో కాచి, ఆ వేడినూనె చెవిలో వేయించినాను అరగంటలో బాధోపశాంతియైనది

మండ్రకప్పగాని తేలుగాని కుట్టినపుడు తత్తమే బాధోపశాంతి యగుటకు మన ప్రకృతి చికిత్సా విధానము లేవియో సోదరులను వ్రాయగోరుచున్నాను ఒకామెకు గర్భములో బిడ్డ మరణించినపుడు మనమేమి చేయుదుము ఆల్లోపతివైద్యులకు వప్పగించి క్లోరోఫారం ఇప్పించి ఆపరేషన్ చేయించుట కంటే మనము చేయగల దేమైన గలదా?

పైన వ్రాయబడిన సందిగ్ధా వస్థలలో రోగి యితర వైద్యులయొద్దకు పోకుండు మనము సమర్థించుకొనుటకు తగిన ప్రకృతి చికిత్సా విధానములేవి? ఆసమయములలో (immediate effect) తత్తణమే జవాబు చెప్పగల విధానములు మనకవసరము. లేకున్న మన ప్రకృతి వైద్యమును ఆశ్చేపింతురు. రోగితొందరలకు మనమేమిచేయగలమని సమాధానము చెప్పట అసమర్థతను సూచించును. మూత్రము బంధింపబడి బాధపడువాడు మూత్ర విసర్జన కొరకు తొందర పడుచున్నాడంటే సహజము ఆసమయములో ఏదోవిధముగ మూత్రము జారీచేయించు టవసరము. వానిని పూటలు రోజులు ఆగమన్న ఆగజాలడు. ప్రకృతి చికిత్సలు తక్కిన చికిత్సావిధానము లన్నిటిలో అత్యంతశక్తి మంతములైనవే గాని ఒక్కొక్క

క్రొవ్వుడు మనమెంత నేర్పుగ చికిత్సచేసినను immediate effect రాదు అందువల్లనే డాక్టర్ కెల్లాగ్ గారు if hydrotherapy alone proves insufficient one or two doses of quinine May be administered with the happiest results If hydrotherapy proves insufficient అనివ్రాయుటలో వారసమర్థులనియా? జ్వరము అపాయస్థితికి పోకుండ కాపాడుకొనుట కిట్టి విధానముల నుపయోగించుట సమంజసము ఒకడు ప్రయాణమై వెళ్లుచుండగా కాలిలో ముల్లు విరిగి నడక సాగ లేదనుకొనుడు ముల్లు తీసికొనుట కతనియొద్ద సూదిలేదు అప్పుడత డేమిచేయవలెను మ రి యొ క ముల్లు సహాయముతో కాలిముల్లు తీసి కొనును ముల్లు అస్వాభావిక మైన దని దాని సహాయము కోరకన్న ఆతనిగతి ఏమగును? పూర్వము ఘోరమైన కరువు సంస్కృత్య మైనదట. విశ్వామిత్ర మహర్షి ఆహారము లేక మలమల మాడిపోవుచూ ఒక మాది గింటికిపోయి కుక్కమాంసము దొంగిలించి నాడట. మాదిగ వాడు చూచి “నీవు బ్రహ్మ ణుడవే, బ్రహ్మర్షి వే, దొంగతన మా! అందులో కుక్క మాంసమూ! నీ బ్రహ్మజ్ఞాన మడుగంటి పోదా?” యని ఎన్నో నీతులు ప్రారంభించి నాడట. అప్పుడు విశ్వామిత్రుడు” ఓయి కుంకా, నోరుమయ్, నేను బ్రతికియుంటే గదా బ్రహ్మజ్ఞానము, నాప్రాణము పోయిన తరువాత నే నే జ్ఞానము సంపాదించ గలను? అని సమాధానము చెప్పి వెళ్ళిపోయినాడట

ఆలాగే పైన వ్రాసిన చరిత్రలవంటి సందిగ్ధా వస్థలలో గూడ మడిగట్టుకొని, మీ ము సంపూర్ణ మైన కూనెమతావలంబకులము, ఏ విధమైన మందులను తాకమని వాదించు

టలో అర్థము లేదు మన వల్లగాక మనము విడిచి పెట్టినచో, వారు ఏ పాపాణ వైద్యము నకో పోయినాశనమవుతారు ఆ సమయము లలో మనమే నిరపాయకరమైన ప్రక్రియల నుపయోగించి తాత్కాలికమైన బాధోప శాంతి చేసి, తరువాత ప్రకృతి చిత్సలనాచరించుట సమంజసము అట్లని నేను మందువైద్య మును ప్రచారము చేయుచున్నానని మాత్రము సోదరవైద్యులు దురభిప్రాయపడకుండురు గాక, 99% కేసులలో ఇతర వైద్యసహాయముక్క ర లేదు. ప్రకృతి వైద్యమే అత్యంత గుణవంత మైనదియు, ఫలప్రదాయనియు అయియున్నది కాని పైన వ్రాయబడిన ప్రమాదావస్థలలో మాత్రము నిరపాయకరమైన ఇతర ప్రక్రియ లవసరమని నా సంపూర్ణస్వానుభవము వలన వ్రాయుచున్నాను డాక్టర్ సిప్ గారు నిరపాయకరమైన ఓషధులను ఉపయోగించినారు డాక్టర్ బ్యాబిట్, డాక్టర్ లిండహార్ గార్లు హోమోపతిని ఆమోదించినారు. కెల్లాగ్ కొన్ని అపాయస్థితులలో నుండు లుపయో గించినారు, K L Sarma గారు, J Singh గార్లు ఓషధుల నుపయోగించుచున్నారు వీరందరు వీని నామోదించుటలో కారణములను కూడ మనము గ్రహించవలసియున్నది

పైన వ్రాయబడిన చరిత్రలలో సమయోచిత ప్రకృతి చికిత్సావిధానములు నాకు దెలియక ఇట్లు చేసియుండవచ్చును. నేను పై సందిగ్ధా వస్థలను సమర్థించుకొనుటలో నేను అసమర్థు డను కావచ్చును సోదరుల యొద్దనుండి తెలియని విషయములను గ్రహించుట మంచిదే గనుక, నన్నాక్షేపించక పై విషయములకు సావధానముగ జవాబులు పత్రిక యందు ప్రకటింపగోరుచున్నాను.

యోగ వ్యాయామ చంద్రిక

యడవల్లి లక్ష్మీనారాయణ, గుంటూరు

(కాపీరైటు హక్కు రచయితది)

ఈ క్రింది శ్లోకము చూడుడు.

శ్లో॥ బ్రహ్మహత్యా సురాపానం

స్త్రీయం గుర్వంగనాగమః

మహాంతి పాతకా న్యాహు

స్సంసర్గశ్చపి తైస్సహ

(మనుస్మృతి 11 అధ్యాయం 54 శ్లోకం)

బ్రహ్మహత్య, సురాపానము, దొంగతనము, గురు భార్యతో సంభోగించుట, విరితో కలిసియుండుట యీ విధింటిని పంచ మహాపాపము లందురు

యాజ్ఞవల్క్యుడు ఇట్లు తెల్పినాడు

సురాపోఽన్యతమం పీత్వా మరణాత్ శద్ధి మృచ్ఛతి సురాపానము చేయువాడు మరణము చేతనే గాని ప్రాయశ్చిత్తము నొందజాలడు.

పంచమ వేదమని ప్రసిద్ధి కెక్కిన మహాభారతమునం దీ క్రింది విధముగా గలదు

సీ. “కల్లుద్రావిన పాతకంబది యగ్నివ

ర్ణముగాక గాచి పానంబునేయ

గనుమూసి యురికంగ ననలంబు చొరమహా

ప్రస్థాన మాచరింపంగబాయు”

(శాంతిపర్వము 1వ అధ్యాయము 307 ప)

క. వినుసురతో గూడగ దె

చ్చిన యట్టిది యెద్దియును భుజింపరు భోజ్యక

త్వ నిరూపణ నిపుణతగల

మనుజోత్తము లఖిలలోక మాన్యచరిత్రా.

(శాంతి ౧౮ 323 ప)

ఓక్క హిందూ మతమేగాక ప్రతిమతము మద్యపాన మును నిషేధించుచున్నది ఈమద్యపానమువల్ల పెక్కు అన్యములు వాటిల్లుచున్నవి ఈ పానము చేయువారి శరీరములోని సర్వాంగములు, రక్తనాళములు, కిరస్సు, మెదడు, మొదలగునవన్నియు క్షీణించును. మద్యమందు ఆల్కహాల్ అను విషపదార్థముండును

కోర్సీ, స్టర్లి మున్నగు పాశ్చాత్య వైద్యభిజ్ఞానులు మద్యపానమును నిషేధించుచుండిరి

“లేండెక్” అను సుప్రసిద్ధ పాశ్చాత్య వైద్యుడిట్లు వ్రాసినాడు. త్రాగుడు ముఖ్యముగా కార్జమును పాడు చేయును. మనుజుని త్వరగా చంపుటకే మద్యపానమే కారణము.

‘స్టర్లి’ ఇట్లు వ్రాయుచున్నాడు ఇంతవరకు ఆల్కహాల్ గుండెకాయను బలపర్చునని పలవురు తలచుచున్నారు దీనిని పరీక్షించి చూడగా నిది హృదయమును దుర్బల స్థితిలోనుంచునని తేలుచున్నది

పిచ్చివారి వైద్యశాలాధికారియగు క్లీస్టెక్ 1913వ సం॥ నందిట్లు వ్రాసెను ‘ఆల్కహాల్’ వలన దినదినము ఉన్నాడు లభికులగుచున్నారు ఈ సంచత్సర ముస్మత్తులలో పురుషులలో 100కి 43 మంది, స్త్రీలలో నూటికి 48 మంది, త్రాగుడువల్ల ఉన్నతత పొందినవారు”

కొందరు ‘అల్కహాల్’ను’ పాలవలె నాహారముగ నుపయోగించుకొనవచ్చునని సమర్థింపవత్తురు. ఇది కేవలము మూర్ఖము పాలుకు ‘అల్కహాల్’ చాలా భేదము గలదు

1. పాలలో కొవ్వు గలదు అల్కహాల్లో ఇట్టి దేదియులేదు

2 పాలలో తీపిగలదు. అదిబలమునిచ్చును. మద్యములో ఈ గుణమెంతమాత్రము లేదు

3 పాలలో అన్ని విటమిన్లు, లవణములు, నీరు తగు పాళ్లలో గలవు సారాయయం దిట్లు లేవు.

4 పాలలో విషములేదు సారాయిలో చాల భాగము విషపదార్థమే.

దీనిని గురించి “స్కాట్” అను సుప్రసిద్ధ వైద్యుడు 1904 సం॥లో నిట్లు వ్రాసెను “త్రాగుబోతులకు విషసంబంధమైన జాడ్యములు కల్గుచున్నవి త్రాగని వారిలో ఈవిష సంబంధమైన జాడ్యము లెంతమాత్రము కన్పించుట లేదు”

మద్యపానమువల్ల ఎంతమాత్రము లాభము లేదని మనకు ఋజువగుచున్నది షెల్లర్ అను కవిశ్వరుడు “సారాయి నూతన నిర్మాణమును చేయలేదని” తెల్పినాడు హెల్మిహోల్ట్స్ అను నతడిట్లు వ్రాసినాడు “సారాయిని నూత్నముగా గ్రహించినను యోచన భావనా శక్తులు రెండును నశించును.

మన దేశమునందు ప్రప్రథమమునం దెక్కువ వ్యాప్తిలోనికి రాలేదు. అంగ్లేయుల పరిపాలనారంభము తర్వాతనే ఈ పానము మిక్కిలి విజృంభించెను

సీ. యఫ్. ఆండుర్స్ గారిట్లు వ్రాయుచున్నారు. “నేనుప్రథమమున ఈదేశమునకు వచ్చినపుడు(1901)లో

వీధులలో త్రాగిన హిందువు నొక్కని నైనను చూడ లేదు అయ్యో! ఇట్లే నేడు చెప్పలేనగదా!”
పూర్వము దనేక దేశపు రాయబారులీ దేశమునకు వచ్చి ఈదేశస్థిని గురించి పుస్తకములను వ్రాసిరి అందొక్క పుస్తకము నందైనను “హిందువులు సురాపానము చేయువారు” అని వ్రాయుడి యుండలేదు కాన నిది మధ్యలో గల్గిన దురభ్యాసమేగాని అనాది నుండి యున్నదిగాదు

1921 సంవత్సరము జూన్ నెలలో 80,000 అమెరికా ఖైద్యులు సభజేసి ఇట్లు తీర్మానించు కొనిరి “అల్కహాల్ కలసిన మందులను కొందరు ఖైద్యులు రోగనివారణ కిప్పుట చే మావృత్తికి దుష్కర్తి వచ్చినది కాన మేమిమార్గము చెడ్డదనియు అనవసరమైనదనియు తీర్మానించు చున్నాము”

“రిగ్సు” అను ఖైద్యుడు తన యనుభవముచే నిట్లను చున్నాడు “అల్కహాల్ వ్యభిచారమును వృద్ధి చేయును వ్యభిచారము ప్రమేహములకు ముఖ్య కారణము అది యోచనను, శాంతిని, ఆత్మనిగ్రహమును, రోగభీతిని కలుగజేసి సర్వవిధములైన జాడ్యముల కాటపట్టగు చున్నది”

సుప్రసిద్ధుడగు లయిడ్ జార్జి ఇట్లు వ్రాయుచున్నాడు
Every Government that has touched alcohol has burnt its fingers in it's lurid flame
— Mr Loyed George

“అల్కహాల్ ను మట్టినట్టి ప్రతిప్రస్థము - అమృత జ్వాలయందు తన ప్రేరేపన గాల్చుకొనినది”

మద్యపానానకు డెట్రివాడ్ కోలిదానుని శ్లోకమునుబట్టి తెలిసికొన వచ్చును

శ్లో|| “భిక్షోమాంస సమేవణం కిముచితం?” “కింతేన మద్యం వినా?”

“మద్యం చాపి తవ ప్రియం?” “ప్రియమహో వారాం గనాభి స్సహ?”

“వారశ్రీరత యే కుత స్తవధనం” “ద్యూతేన చార్యేణవా!”

“చార్యద్యూత పరిశ్రమాఽస్తి భవతః” “భృష్టస్య కావా గతిః”

కాళిదాసాకనాడు భిక్షుకుని వేషముతో భోజానికడ కేగెను వారిరువురకీట్లు సంభాషణ జరిగెను.

భోజాడు—ఓయీ! మాంసమును తినుట నీ కుచితమా!

భిక్షువు—దానివెంబడి కల్లుంటేగదా మహా!

భోజాడు—నీకు కల్లుఅలవాటుగూడ ఉన్నదా ఏమి?

భిక్షువు—ఆ రెంటితో సానులుంటే ఎంత ఆనందమో!

భోజాడు - సానులకు ధనమెచ్చట తెత్తువు?

భిక్షువు--జూదమాడియైన, లెక దొంగతనము చేసి యైన తేలేనా?

దీనివల్ల మద్యపానము చేయువాడు మాంసభక్షణము వ్యభిచారము, దొంగతనము, జూదము మున్నగు వాటిని చేయునని తెలియుచున్నది.

మద్యపానము మనుజులనెంత హీనస్థితికి తెచ్చుచున్నదో ఒక్కసారి గమనించుడు

“గేడర్” అను నతడు మద్యపాన విషయమై తాను చూచిన విషయములను ఒక పుస్తకమునందు వ్రాసెను. అందొక్కడెను “ఒక రోజున ఇరువురు పురుషులు, ఒక స్త్రీ ఎక్కువగా మద్యమునుద్రాగి దేహముపై నన్న వస్త్రములను విడచి రోడ్లపై నడువసాగిరి ఇతరు లెంతయో ప్రయత్నించి వారికి ఒట్టలకట్ట జూచిరిగాని వారు కట్టనివ్వలేదు.”

మరి దీనినేల అణచరాదని మీరు ప్రశ్నింప వచ్చును. గవర్న మెంటువారి ప్రోత్సాహముండుటచేతనే ఇది ఇంత అభివృద్ధిలో ఉన్నది జాన్ సన్ అను అమెరికా దేశస్థు డొక ఉపన్యాసములో మద్యపానమును గూర్చి ఇట్లు చెప్పినాడు “ ఇన్ని అరిష్టము లెట్లుసంభవింతును? సారాయి నమ్మకవారు ధనమును గణించుటకు సర్కారువారికి కొంత కూరపుపన్ను వచ్చుటకు ఈ మద్యపానము సహాయపడుచున్నది”

హావెల్ దొరగారిట్లు వ్రాయుచున్నారు “సర్కారు నకు వచ్చు ఆదాయపు శాఖలో సారాయిపన్ను ముఖ్యమైనది ఈ పన్ను నిలచిపోయినచో రాజ్యాంగ పాలనముచేయుట దుస్సాధ్యము”

అలెక్ హాల్ వలన ప్రజలకు కలుగు ఉపయోగమేమో నాకెంతమాత్రము తెలియకన్నది దీనిని మందులలో ఉపయోగించ వలెనని కొందరు మూర్ఖులు ఖైద్యులను చున్నారు కాని అమెరికాలో 80,000 డాక్టర్లు అభిప్రాయం అల్కహాల్ ఆరోగ్యహానికరమైనది దీని నెంతమాత్రము ఔషధములలో ఉపయోగించరాదు. పాశ్చాత్య డాక్టర్లు ఈ నిశ్చితాభిప్రాయముచే సారాయి ద్రాగిని ఉపయోగ పడదని తేలుచున్నది ఇది కండరములపై పనిచేసి మనస్సుకు వాటిపైగల శక్తిని తీసివేయును కనుక కండరములు దుర్బలము లగును ఈవిషయములనుబట్టి ఇప్పటికైనను ఎల్లరు ముఖ్యముగా వ్యాయామము ఈ మద్యపానమును విసర్జించి తమ దేహముల నారోగ్యవంతముగా నుంచుకొన గల్గుదురని ఆశించుచున్నాను.

బాలవిద్యాశాఖ

ప్రకృతి పత్రికలో ఇకనుండి బాలురకు విద్య చెప్పేది విధానమునుగుఱించి కూడా కొన్ని శ్యాసములు వ్రాసెదము వీరియందు అభ్యుదయము పొందవలసిన విద్యార్థులకు పాఠములు బోధించుటలో ఉండేచిక్కులను చర్చించెదము. (సంపాదకుడు)

సుందరరామవాచకములలో మూడవ తరగతిలో తొమ్మిదవ పాఠమును మచ్చునకై తీసికొందము ఈ మచ్చుపాఠము ఏవాచకములలోనుండియైనను తీసుకొనవచ్చును సుందరరామవాచకమును తీసుకొన్నప్పుడు ఆ గ్రంథకర్తను న్యూనపఠచుట మా ఉద్దేశ్యము కాదు ఈతూరి మరియొక వాచకమును తీసుకొని విమర్శించెదము నేను చెప్పినదే ఆఖరు మాటకాదు నేను చెప్పేదితప్పు లేకుండా ఉంటుందని కూడా అహంభావమునుపొందుట లేదు పిల్లల వాచకముల వ్రాయువారిలో చాలమందికి ప్రత్యక్షసంబంధముండదు ప్రాథమిక పాఠశాల ఉపాధ్యాయులకు, వాచకములను విమర్శించే హక్కులేదు చాలమందికి పాఠములోని తెడ్డువలె పాఠము లయొక్క విమర్శన చేసే తెలివిలేదు ప్రక్కగా నుండి చూచే నాబోటివానికి ఆలోచింపజేసే తెలిసికొని చెప్పటకు, అవకాశమున్నది బాధ్యతఉన్నది ఇలాంటి విమర్శనలు ఇతర దేశాలలో విద్యావిషయిక పత్రికలలో కనుపడుతవి ప్రారంభ విద్య అనే పత్రికలో నిట్టి ప్రయత్నము చేయుచున్నారు కాని ఈ ప్రయత్నము ఉపాధ్యాయులు చేయుటకన్న విద్యార్థుల తల్లిదండ్రులు విద్యాబోధన విషయములు తెలిసికొని వ్రాసినప్పు డెల్లా ఉంటుందో ఈ వ్యాసములలో రుచిచూడవచ్చును

ఆ పాఠమునందు ఇట్లున్నది.

మన దేశమునందు గ్రామములు ఎక్కువగా కలవు.

గ్రామములో పెద్దరోడ్లుగాని పెద్దకొట్లుగాని పెద్ద ఉద్యోగస్థులుగాని ఉండరు ఎక్కువగా వ్యవసాయదారు లుందురు.

ఇందులో మొదటి వాక్యము మూడు వాక్యములుగా చెప్పవలెను అప్పుడుకాని, విద్యార్థికి బాగుగా అర్థము కాదు కొద్ది జను లుండునని గ్రామము జనులు ఎక్కువగా నుండునది పట్టణము. మన దేశమున పట్టణములు తక్కువగాను, గ్రామములు ఎక్కువగాను ఉన్నవి రెండవ వాక్యము తిరిగి రెండుగా విడగొట్టవలెను గ్రామములో పెద్దరోడ్లుగాని, పెద్దకొట్లుగాని ఉండవు. పెద్ద ఉద్యోగస్థులు కూడా ఉండరు ఇందురోడ్లు, కొట్లు అనునవి వస్తువాచకములు ఉద్యోగస్థులు మనుష్య వాచకము ఈ పదములను మూటిని క్రియయొక్క ఒకరూపముతో చెప్పుటకు విలులేదు మూడవ వాక్యములో “వ్యవసాయదారు” అనుపదము విద్యార్థిని కొంచెము కష్టపెట్టును అయితే యిదే వాచకములో మూడవ పాఠములో ఈ పదమువచ్చియున్నందున విద్యార్థి యిది చూచి చదువ నేర్చియుండవలెను. ఉద్యోగస్థులు అనుపదము కూడా ఉపాధ్యాయుడు విద్యార్థులకు బోధించినగాని తెలియదు. రెండవ పేరగ్రామనందు ఈ క్రిందివాక్యములున్నవి

సాధారణముగా గ్రామము మొత్తము మీద కొలదిమంది మంత్రమే భాగ్యవంతు లుందురు. తక్కినవారు సామాన్యులుగా నుందురు అందఱకును వ్యవ

సాయమే వృత్తిగా నుండును. ఇతరవృత్తులచే జీవించువారు మిగుల కొలదిగా నుండిన నుండవచ్చును.

ఇందలి మొదటి వాక్యములో “సాధారణముగా” అనేది అనువసరము భాగ్యవంతులు అనుపదము పిల్లవాడు పలికినప్పుడు “భా” క్రిందకంటే “గ్య” క్రిందవత్తు పలుకును ఈ పదము పిల్లవానిచేత పలికించుటకు ఉపాధ్యాయుడు శ్రమపడవలసి వచ్చును “ధనవంతులు” అని వాడితే చాల తేలికగా ఉండును. రెండవ వాక్యములో ‘సామాన్యులు’ అనేపదము కూడా కొంచెము కష్టపడితేగాని రాదు. ఐనాఫరవా లేదు నాల్గవ వాక్యములో “వృత్తి” అనే పదమును ఉపాధ్యాయుడు వివరింపవలెను. “మిగుల కొలదిగానుండిన నుండవచ్చును.” ఇటువంటి వాక్యభాగములు సరసరచన అనుటకు వీలులేదు. దీనినే యింకను మృదువుగా చెప్పటకు వీలులేదా? “ఉండిన” మును తీసివేసిన అర్థభేద మేమికలుగును? కాక “ఇతర వృత్తులచే జీవించువారుకూడ కొందరు ఉందురు” అని వ్రాసిన వచ్చు ఇబ్బంది యేమి?

మూడవపేరాలో నిట్లున్నది.

మన దేశమునందు గ్రామములె ఎక్కువగా నున్నను నేడు గ్రామములవిషయము తగినంత శ్రద్ధ తీసికొనబడుట లేదు విద్యాభివృద్ధికి, వైద్యసహాయమునకు, ఆరోగ్యపరక్షణమునకు తగిన ఏర్పాటులు వలసినన్ని యుండవు

ఇందలి మొదటి వాక్యములో వాచకములు వ్రాసేవారి ఉద్దేశ్యము. “ప్రజలు ఎక్కువగా గ్రామములోనే ఉంటున్నారు. అందువలన

గ్రామములలోని జనులనుగురించి ప్రభుత్వము ఎక్కువ శ్రద్ధ తీసికొనవలసియున్నది అలా జరుగుటలేదు పట్టణములలోనివారు ఎక్కువ సౌకర్యములు పొందుచున్నారు” అని. ఈ వాక్యములన్ని వ్రాయకుండా ఉన్నది ఉన్నట్టే ఉంచితే విద్యార్థికి అర్థమగునా? ఎలిమెంటరీ పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు ఎంతమంది ఈ విషయమును చెప్పుదురు. ఈ వాక్యములోనే “గ్రామములవిషయమున” అనుటకు బదులుగా గ్రామములోని జనులవిషయమున అని యుండవద్దా? ఈ సంగతి పిల్లలకు చిన్నప్పుడే తెలియవద్దా? అదే వాక్యములో “తగినంత శ్రద్ధతీసికొనబడుటలేదు” ఇంగ్లీషురాని తెలుగువారు ఎవరైనా యిట్లు మాట్లాడుదురా? చిన్నప్పటినుండియు తెనుగు నుడికారము రావలయునన్న ఇట్టి వాక్యములను చదివింపవచ్చునా? రెండవ వాక్యములో “విద్యాభివృద్ధికి వైద్యసహాయమునకు ఆరోగ్యపరక్షణమునకు” అని వ్రాసినారు. ఇందులో ఒక్కొక్క పదమే విశేషముగా వివరింపవలసియున్నది అందులో విద్యాభివృద్ధికి పాఠశాలలు తగినన్ని లేవనియు, రోగములు వచ్చినప్పుడు చికిత్సచేయుటకు తగినన్ని చికిత్సాలయములు లేవనియు, ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనుటకు అవలంబింపవలసిన విధులను బోధించువారు లేరనియు, స్నానపానములకు కావలసినంత నీరు లభించుటలేదనియు, మంచయిండ్లుగూడ లేవనియు విద్యార్థికి విడివిడిగా బోధింప నక్కరలేదా? వాచకములలోలేనిదే ఉపాధ్యాయులు ఈవిషయములు బోధింపగలరా? “విద్యాభివృద్ధికి” అనే పదము మూడవతరగతి పిల్లవాడు పలుకు

నప్పుడు ఎంతకష్టపడునో చూచినవారికే తెలియును. “ఆరోగ్యసంరక్షణమునకు” అను పదము తప్పలేకుండా పలుకుటకు పిల్లవాడు ఎంతసాధన చేయవలెనో ప్రత్యక్షముగా చూడవలసినదే, ఈ పై పేరాను ఇలా వ్రాస్తే బాగుండు ననుకుంటాను “మన దేశము నందు జనులు పట్టణములందుకన్న గ్రామములందే ఎక్కువగా నున్నారు. ప్రభుత్వము, వారిని గురించి తగినంత శ్రద్ధతీసికొనుట లేదు చదవుకొనుటకు తగినన్ని పాఠశాలలు లేవు. రోగము వచ్చినప్పుడు నివారణ చేయుటకు వైద్యాలయములు లేవు ఆరోగ్యనియమములను చెప్పవారు లేరు త్రాగుటకును, స్నానము చేయుటకును, కావలసిన మంచినీటి బావులు లేవు. చెరువులు కూడా లేవు. నివసించుటకు గాలి వెలుతురు వచ్చే విశాలమైన యిండ్లు కూడా లేవు.

4వ పేరా, అందుచే గ్రామవాసులు క్రమక్రమముగా పట్టణములకు జేరుచున్నారు ఇది చాల చింతించవలసిన విషయము గ్రామవాసులు తగ్గినకొలదియ మన దేశమున వ్యవసాయవృత్తి నశించును. ఆ వృత్తినశించినచో జనులు సోమరులై పాడై పోవుదురు ఇప్పుడున్న దారిద్ర్యమునకు తోడుగా దేశమున తిండికూడా కరువై పోవును.

ఇందులో రెండవ వాక్యము పేరగ్రాపు చివర ఉండవలెను మూడవ వాక్యములోని “తగ్గిన కొలదియు” అనుపదమును వ్యాకరణము వప్పుకున్నా చెవి ఒప్పుకోదు. ఇందులో ఉండే, విషయము సరిగాలేదు సోమరిపోతులు తప్ప

వ్యవసాయము చేసికొనువారు ఎవ్వరు పట్టణములకు పోరు అయితే గ్రామములలో నున్న వారికి పై వసతులు కూడా ఉంటే వారి సౌఖ్యానికి తోడుగా నుండును ఇది ధర్మము కూడాను దారిద్ర్యము పలుకుట కష్టము అట్లే మనము బోధింపవలెను 5, 6 పేరగ్రాఫులలో మేము సూచింప వలసిన మార్పులు లేవు అయితే ఆరవపేరగ్రాఫు రెండవ వాక్యములో గట్టి ప్రయత్నములనే” అని పడినది గట్టి అనుటకు బదులు “ఇట్టి” అని యుండవలెను

అందు ఆరుపేర గ్రాఫులు.

పూర్వకాలమున మన గ్రామములు మిక్కిలి మంచి స్థితిలో నుండెడివి. అప్పుడు గ్రామములలో వలసిన వస్తువులన్నియు పండుచుండెడివి. ఆహారము కొఱకు ధాన్యముండెడిది దీపము కొఱకు ఆముదముండెడిది దుస్తుల కొఱకు వ్రత్తి యుండెడిది వ్యవసాయమునకుతోడుగా వడకట నేయట మొదలగు వృత్తులు కూడా నుండెడివి గ్రామములు స్వయం పోషకములై నిత్య కళ్యాణముగా పచ్చోరణముగా నుండెడివి

మఱల మన గ్రామములను పూర్వస్థితికి తీసికొని రావలయునని చాలమంది పెద్దలు ప్రయత్నములు చేయుచున్నారు ఇట్టి ప్రయత్నములనే గ్రామ పునర్నిర్మాణ మందురు ఈ ప్రయత్నములు చక్కగ నెఱవేటి మన గ్రామములు పూర్వస్థితికి త్వరలోవచ్చుగాక. (1) స్వయం పోషకము (2) గ్రామ పునర్నిర్మాణము ఈ పదములను ఉపాధ్యాయుడు పిల్లలకు వివరింపవలయును.

ప్రా కృ శ్చ మ జ ల చి కి త్స

పైడిమట్టి వేంకటసుబ్బారావు, యం బి. హెచ్.

ఏవిధముగావస్త్రీకర్మ, విరేచనము, వమనము శోధనము లేక పరిశుభ్రత గలిగించు ప్రక్రియలోయటులే ప్రత్యేకపద్ధతిచేత మెగడులో జేతిన ముటికి పదార్థమును బహిష్కరించుటకు 1 నస్యకర్మము నొక విధమైన శోధక విధానము ఇవియేగాక సనేక పద్ధతులు రోగ పదార్థమును శరీరము నుండి నెట్టివేయు నట్టి వాయుర్యేద శాస్త్రములో వివరింపబడి యున్నవి కావున జలచికిత్సా ప్రకరణమున నొక గొప్ప యవయోగమైన ప్రక్రియ శుద్ధి శోధనయై యున్నది దాని వలన కఫవాత పిత్తముల రోగపదార్థ మనేక విధములుగా చర్మము వెలుపలి భాగమున జేరియున్న దానిని చర్మరంధ్రముల గుండా వెలువరించు పద్ధతినిస్వేదకర్మ లేక ఆవిరిస్నానము Steam bath 1 నస్యమనగా నేతికర్మ, పొగాకు పొడుమును పీల్చుట కాదు.

చిన్నీటనో గోరువెచ్చని నీటిసో ముక్కు రంధ్రముల గుండా పీల్చి నోటవదలుట

అందురు. అనేకులిది యవనచికిత్సకులు ప్రచారములోనికి దెచ్చిరని బావించుచున్నారు. ముటికొందఁటివల పాశ్చాత్యులచేఁగ్రొత్తగా గనిపెట్టబడిన యావిరిస్నానపు సాధనములను జూచియు, స్టెంబాత్ (Steam Bath) అను ఆంగ్లనామమునువిని పాశ్చాత్యులు గనిపెట్టిరని తలంచుచున్నారు కాని నిజముగాఁ జూచినయెడల నస్త్రీకర్మ మొదలగు వాని వలెనే స్వేదకర్మ విషయమెంత విస్తారముగా శాస్త్రీయముగా నాయుర్యేదమునందుఁ గాన వచ్చుచున్నదో యటులెందును గాంచరాదు అగ్ని వేశసంహిత చరకమునుపేర వ్యవహరింపఁ

బడుచున్నది. దానిలో స్వేదకర్మను గూర్చి విపులమైన చర్చగలదు. ఒక చరకములోనే స్వేదకర్మ వ్రాయబడి యుండలేదు తదితరాయుర్యేద గ్రంథము లన్నిటిలో దాదాపు వర్ణింపబడియున్నది నేను చరకమునుండి కొంత సంగ్రహించి ఈ క్రింద వ్రాయుచున్నాను వీలన దానివలన పాఠకులు చికిత్స వలన లాభమును ప్రజ్ఞయును బొందుటయే గాక పూర్వముపీళ్ళరు లీవిధానము నెంత సాధారణ సాధనములద్వారా యాచరించుచుండిరో తేటపడఁగలదు.

10. స్వే ద క ర్మ వి ధి

చరకము సూత్రస్థానము ౧౪ వ అధ్యాయము ఆత్మేయ భగవానుఁ డగ్ని వేషులను పేరిటి తన శిష్యులతో నిట్లుపలికెను “ఇప్పుడు వాత, క్లేష్మ వ్యాధులను హరింపఁజేయునట్టి చికిత్సా పద్ధతియగు స్వేదకర్మనుగూర్చి విమర్శింపఁ బడును. మొదట శాస్త్రోక్తవిధిగా నేయి మొదలగు తైలములతో స్నేహకర్మచేయ వలెను దానిచే శోధనక్రియవలనఁ గలుగు నట్టి నీరసము దూరమగును. అటుపిశవ తగిన పద్ధతి తోఁ జెమటపట్టినయెడల నీరసము వాయువు శాంతించుటచేత మలమూత్రములు చక్కగా వెడలి వీర్యము శుద్ధి పొందును ఋషివర్యుఁ డిందొక యుత్తమ మైన యదాహరణము నిచ్చి యున్నాడు. అదెంతయోగ్యముగా నున్నదో చూడుడు. చమురు మతియు కాపడములేక ఆవిరిద్వారా యెండు కట్టకూడ ఇచ్చానుసారము వంగ గలదు అట్టిచో సచేతనమైన శరీరము వంక

లను దిద్దుటయేల సాధ్యము కాజాలదు? లేక అవసరమునుబట్టి యిటునటు వంగుటకు వీలు లేక పోవునా? జబ్బు సమయములందును ఋతువుల ననుసరించి యొక్కొక్క వ్యాధిలో పలు విధములుగా సరియైన మార్గమున చెమట పట్టవలెను అట్టి యావిరి సమయోచితమై యున్నయెడల లాభము తప్పక గలుగును. ఏవ్యాధులలో దేహము చల్లగానుండి చెమట గలిగించుట తప్పని సరియైన పరిస్థితులలో వ్యాధియొక్క యాధిక్యతను బట్టి యెక్కువగాను, వ్యాధితక్కువనబట్టి తక్కువగాను చెమట పట్టవలెను.

చెమటపట్టవలసిన పద్ధతులు

వాతము, శ్లేష్మము (శుష్కత్వము, ద్రవత్వము) గలవ్యాధులలోను వేడిమి (శుష్కత్వము) ద్రవత్వము గలిసియున్నప్పుడును, పూర్తిగా శుష్కత్వము (వేడిమి) గల వ్యాధులందును, ద్రవత్వము నొక శ్లేష్మము లేక మిక్కుటమైన నెమ్మివలనగలిగిన జబ్బులలో పొడి శరీరమునకు చెమటపట్టుటకాని కాపడము పెట్టుటగాని క్రమముగా జేయవలెను. ఈసిద్ధాంతమును జల చికిత్సకులు ప్రతివేళ దృష్టిలో నుంచుకొనవలెను

1, జాగ్రత్త:— అండకోశములు రెండ, హృదయము, కన్నులు, ఇతర సున్నితమైన యవయవములకు బొత్తుగాఁ జెమటపట్టరాదు కాని యొకవేళ నట్టి ప్రదేశములందు వ్యాధి యుండి చెమట ఆ ప్రదేశమునకు పట్టని యెడల నయము కాదను పక్షమున పూర్తిగా మృదువైన కాపడముగాని చెమటపట్టుటగాని చేయవలెను.

2. జాగ్రత్త:—తలలేక మెడకు చెమట పట్టఁ దొడఁగిన యెడలఁ గన్నులను నిప్పువేడిమి నుండి కాపాడవలెను అందుకుగాను తామరాకులుగాని తడిగుడ్డగాని కప్పియుంచవలెను. చల్లని ముత్యముల హారము లేక చల్లని పాత్రీలు మొదలగు నవియు నల్లకలువ రోజు మొదలగు పుష్పములను చల్లని నీటిలో ముంచిగాని లేక చేతులనే చల్లని నీటిలో ముంచిగాని యావిరి పట్టువేళ రోగి హృదయ సీమకు ఇతరు లెవరైనా మాటిమాటికి నద్దుచుండవలెను అటులే తలకు నయితము శీతలోపచారము చేయుచుండవలెను

చెమటపట్టుట యెప్పుడు మానవలెను

చల్లదనము పోయినప్పుడును, నొప్పులు శమించినప్పుడును, ఈడ్పు భారము నడలి పోయినప్పుడును, శరీరము మృదువై యున్నప్పుడును చెమట పట్టుట నిలువవలెను.

చెమటపట్టుట యెక్కువైన లక్షణములు దేహములో వేడిమి ఎక్కువగుట, ఒకలు తిరుగుట, మూర్ఛకలుగుట, శరీరము ఒడలికఁ జెంది నీరసమగుట, దాహము కలుగుట, మంట, నరముల నిస్త్రాణ మొదలగునవి చెమట యెక్కువ పట్టుట వలనఁ గలుగుచు కాబట్టి యట్టి సమయమున స్తంభనము చేయవలెను. అనగాఁ జల్లని నీటితుంపరలు జల్లువలె తల ముఖముమీద జల్లువలెను తల, హృదయముమీద-చల్లనినీరు, పన్నీరు నుంచవలెను. చల్లనిపాలు కలకండవేసి త్రాగింపవలెను మంచిగంధముపూయవలెను గులాబి నల్లకలువలను వాసనచూపింపవలెను చల్లని నీటితో శరీరమును రుద్దవలెను. ఈ ప్రక్రియ వలన పిత్తము శమించును.

చెమటపట్టగూడనివారు

సారాయి త్రాగినవాడు, రక్తపి తరోగి, గర్భవతి, (ముక్క, నోరు, తొమ్మ, యోని, మల ద్వారమునుండి వేడిమి యెక్కువగా నున్నందున రక్తము వచ్చుచున్నప్పుడు) లోపల వేడిమి యున్నప్పుడు, వేడితత్వముగాన న్నుప్పుడు, వేడి విరోచనములు గలుగు చున్నప్పుడు, శుష్కత (వేడిమి) యెక్కువగా నున్నవారికి, మధుమేహముగల, నీరసించిన రోగికి అగ్నిచేగాలినవాడు భ్రష్టాంగుడు (అవయవములు కాలినవాడు) విషముతినినవాడు, సారాయి యెక్కువ త్రాగుటవలన బలహీనుడైనరోగి, అలసట చెందినవాడు, వేడిమివలన స్పృహతప్పినవాడు, మిక్కిలి స్థూలకాయముగలవాడు, వేడిమివలన మధుమేహము వంటి మూత్రదోషముగలవాడు, దాహము గొన్నవాడు, ఆకలితో నున్నవాడు, కోపముతోను విచారముతో నున్నవాడు, సంజారోగి, ఉదరరోగి, జలోదరము మొ॥వ్యాధులు) క్షయవ్యాధిగలవాడు, చల్లనిచికిత్సలు చేయఁదగినవారు. మిక్కిలి బలహీనులు, శుష్కించినవాడు, ఆమ్లవ్యాధిగలవాడు, కన్నులు మసకలు గలవాడు, గుండె దడగలవాడు, లేక హృదయ బలహీనతగలవాడు చెమట పట్టతగరు.

N B .— అంతగా మిక్కిలి యవసరముగల పట్ల కడుజాగ్రత్తతో నన్ని నియమములను జదివి, శరీరమంతటఁ జెమట రాకుండ నొకే ప్రదేశమునకు చెమటపట్టవలెన లేక కాపడము పెట్టుటయుఁ దగును ఏలన నట్టిరోగులు మొదట వేడిమివలననే నీరసించి యుందురు వారిని చెమట మఱింత బలహీనపఱచును

కావునఁ బొరకులు పైనఁ దెలుపఁడిన రోగములందు స్తంభన చికిత్స, నాగ్భటములోఁ దెలిపినట్లు చేయవలెను మఱియు నయ్యది తగినరీతి రోగిని చలి తేమ గల్గించుచుండవలెను అసంపూర్ణమైన జలచికిత్సకల గ్రంథములను జదివి పైన వివరించిన వ్యాధులనుకూడ గమనింపక ప్రతిరోగికిని గొందఱు బాష్పస్నానమును విధింతురు దానివలన లాభమునకు చూఱుగా నష్టమునేగాంచుచుందురు చికిత్సా నియమమే తప్పగా నున్నప్పుడు లాభ మేవిధముగాఁ గలుగునో యోచింపుడు. కావున పైనఁ చెప్పఁబడిన వ్యాధి గ్రస్తులకు మునుముందు వ్రాయఁబడు చన్నిటి స్నానములు, హిప్ బాత్, కటి స్నానము (Hipbath) సిట్స్ బాత్ (Sitzbath) లింగస్నానము, ధారాస్నానము (Fountain bath) మొదలగునవి లాభదాయకములు

స్వేదకర్మచేయఁదగిన వ్యాధులు

జలుబు, దగ్గు, ఉబ్బసము, హిక్కా, భారము, చెవినొప్పి, తలభారము, తలనొప్పి, మెడ పట్టుక పోవుట, గొంతు కఫము వలన పట్టుక పోవుట, గొంతునొప్పి, పక్షవాతము, మూతి వంకర పోవుట, లేక యితర వ్యాధులు, నడుమువంగి పోవుట, మలబద్ధకము, వీర్యము బంధింపఁబడుట, ప్రకృతము కలలో వీపు నడుము నొప్పి, మూత్రకృచ్ఛము, అండముల వాపు, దేహము నొప్పులు, కాళ్ళు, జానువులు, కాళ్ళగిలకలు, భుజములలో నొప్పి, వాపు, వణుకు, ఈడ్పు, భారము, స్పృశజ్ఞానము లేకపోవుట మొదలగు వాతశ్లేష్మము లక్షణము గల రోగములలో నవసరమునుబట్టి చెమట పట్టవలెను.

11. చెమటపట్టునట్టి వివిధ

విధానములు

(నిష్పద్వారాను, నిష్పలేకను)

చరగిడ్డిద్వారా పదుమూడు విధములైన చెమట పట్టుట లేక ఆవిరి పట్టుటను దెలిపి యున్నాడు అని యేవర-సుకర, ప్రస్తర, నాడి, పరిషేక, అరగాహన, జీనతాక, అశ్రమి, కరశ్య, కటి, భూకుంభీ, కూవ, హోలాకములు క్రింద నివి సంగ్రహముగా విపులీకరింతుము

సంకరస్వేదము లేక కాపడము పెట్టుట

(Fomentation)

ఇది రెండువిధములు (1) పోవస్తువులతోను (2) తడినస్తువులతోను కావున నువ్వులు మినుములు, ఉలువలు, నెయ్యి, నూనె, చిక ఇతర ఏవదార్థములు గోధుమలు మొదలుగు

ధాన్యములు నుడుకఁబెట్టి ముద్దగాఁజేసి నొప్పి గల చోటునన, లేక వ్యాధిగల కావునను కాపడముచెట్టి పొడితనముగల వ్యాధులందు తడిగల విధానిమున చెమట పట్టవలెను ఇసుక, తొల్లపొడియు, ఎడు పిచుకలపొడి, చోహముపొడి కాచి యొక గొట్టెచిలో సిసి రోగగ్రస్త ప్రదేశమును కాపడము పెట్టుట లేక చెమట పట్టుటయు దగును.

ప్రస్తరస్వేదము (Sweating pack)

ఈ ప్రక్రియలో నేమిఁబాడ లేక పలక మంచముమూడ కిరబడి, పట్టుగుడ్డ లేక వేడిమిగల గుడ్డను పఱచి దానిమీఁద రోగిని పగుంకఁబెట్టి మిఁదనూడి నిట్టివే (ఉష్ణగుణము గల) మంచుదినసునుపెట్టి, ఆముదపాకు మొదలగు ఆకులతో రోగిని కప్పవలెను ముఖమును గప్పకుండా యంచవలెను దీనిని ప్రస్తరస్వేదమునందు.

ప్రకృతి వైద్య గ్రంథ మాల

అంధ్రీ, అంగ్ల, హిందీ భాషలలో దొరకును, ఈ గ్రంథములు కొలది ప్రతులు మాత్రమే అమ్మకమునను నున్నవి వానిని ప్రకృతి చందాదారులకు మాత్రమే పంప మాకు బాధ్యతగలదు వారికైనను వెంటనే అర్హత వున్న గ్రంథములు అయిపోయినచో పంపజాలకుండుము అయిపోయిన గ్రంథములను కాగిత కిరువువల్ల ధారలో అచ్చువేయలేకపోకచ్చును అమూల్యమైన ఈ గ్రంథనిక్షేపమును సేకరించి కాపాడుకొని తెల్కలమున ఆరోగ్య భాగ్యము నభివృద్ధి చేసికొనగోరువారు వెంటనే అర్హతవలెను అలసించిన ఆశాభంగము కల్గును

గ్రంథముల పట్టికకు వ్రాయుడు

మేనేజరు ప్రకృతి, బెజవాడ

ఇండియన్ నాచురోపాత్, బెజవాడ.

ప్రకృతివైద్య ఆంగ్లమాసపత్రిక. సంవత్సర చందా రు 1-ర-0

మాదిరి ప్రతి 0-2-0

16 వ సంపుటము

1945 సెప్టెంబరునుండి మొదలు పెట్టబడినది

గాలియాత పరామర్శ

యోగిరాఘవేంద్ర,

మునులతోట

“ఫలాహారము త్రమయైనది మానవుడు ఫల భక్షినుడు. ద్రవ్యవశ్య యున్నఎడల ద్రాక్ష, కమలా, నారింజ, సీమరేగు, అరట, లేత పెంకాయ, కర్పూరపు పండ్లు, బాదం వగైరా పప్పులు తినుమనిరి వెంటనే వ్రారంభించితిని నూనం రోజులు నెమ్మదిగా గడచెను ఒంటిలో కొంచెము బుర్రు ఎత్తెను కాని యేమి ప్రయోజనము? ఈ మూస-రోజులు ఆహార మునకు వెలగట్టగా 50 రూపాయలకు పైగా అయ్యెను. ఒకని పొట్టకు ఇంత ద్రవ్యము ఖర్చు పెట్టుట అన్యాయమనిపించెను నా ఆర్థిక స్థితి యీషదతికి లగినది కాదు మంఠమే మేలని తోచి చాలు నిగులు చెప్పితిని”

ఈ ప్రకృతి జీవన విధానము దేశమంతటను విరివిగా వ్యాప్తిగావించుటకై ప్రకృతి కార్యాలయ బ్రహ్మ కమిటీవారు ప్రతి సంవత్సరము అచ్చటచ్చట ప్రకృతి శిక్షణ శిబిరములు నెలకొల్పి అందు విద్యార్థులకు శిక్షణ మిచ్చుచుండటయు అతిథులకు ఆదీతకులకు సీ విషయములను గూర్చి ప్రచారించుచుండటయు దేశీయ ప్రజలకు తెలియజేయుమే ఆ శిక్షణా శిబిరములందు విద్యార్థులకు, అతిథి అభ్యాగతులకు ప్రకృతి సిద్ధమగు ఫలాహారముననే ఆహారముగా నొసగుచుండుట మానవ జీవితమునకు కావలసిన విషయము గాగోగ్యములు సంపూర్ణముగా నొసగుటకు యోగ్యముగా నాహారమునకుగాను ప్రతి సంవత్సరము ఎంత ఖర్చును చున్నదో పరిశీలనలో ప్రవేశించుచునే యున్నాము. ప్రకృతియు కి సంవత్సరముల లెక్కలను ఇట్ల నుదహరించెదము.

1935 సంవత్సరమున 30 దినములలోను 1500 లు మందికి రెండు పూటలా ఆహారములకైన ఖర్చు రు 202-9-0 అనగా 1 మనిషికి 2 పూటలా 0-2-2 ఖర్చయినది.

1936 50 మందికి 30 దినములకు 1506-0 ఖర్చయినది. అగా 1 మనిషికి రెండు పూటలా 0-1-7 పడినది.

1937.. . ఉదయమున భోజనము మధ్యాహ్నము అల్పాహారము సాయంత్రము భోజనము 455 మరుష్యులకు 20 దినములలోను రు 200-10-9 ఖర్చయినది. అనగా మనిషి 1కి మూడుపూటకు 0-2-4½ పడినది

ఈ లెక్కలవల్ల మనకు తెలియుచున్నదేమి? ప్రకృతి సిద్ధమగు ఆహారమునకు నెలకుసుమారు 4 లేక 5 రూపాయలు చాలునని తెలియుచున్నది కదా? జనబాహుళ్యము మీద ఫలాదులన్నియు ఒకేమారు కొన్నందువల్ల కొంత చౌకగా లభించియుండవచ్చును. అందువల్ల సగటున ప్రతి వానికిని కొంచెము తేలికగా పడియుండును కాన ప్రతిఫలాహారికి అంతే ఖర్చుగుననుట సమంజసముగా నుండదను సందేహము కలుగవచ్చును.

అట్లైనను ఇంక 2,3 రూపాయలకు నేమో లేదు? రు 10-0-0 లలో ప్రతివారును దివ్యమగు నాహారము కైకొనవచ్చునే మానవుడు తనస్థితి గతుల ననుసరించి ఖర్చుపెట్టుకొనుచుండ వలయునగాని లేనిపోని పోకడలు పోయిన ఖర్చునకు అంతెక్కడ? ఆచార్యుల వారి ఆర్థిక పరిస్థితులు అనుకూలముగా లేనప్పుడు సీమబాదం, అక్కోటు, పిస్తా, జీడి

మొదలగు పప్పులు సీమరేగు, ద్రాక్ష, కీస్ మిన్ బత్తాయి, తెల్లచెక్కేలి మొదలగు విలువ గల ఫలాదులను తిని నెలాఖరుకు లెఖలు చూచుకొని ఒకనిపొట్టుకు ఇంత ద్రవ్యము ఖర్చుపెట్టుట మిక్కిలి అన్యాయమని దిగులు చెంది యంతకంటే మరణమే మేలని వైరాగ్యము పొందక పోతే, దోస, దొండ, రామములగ, నారింజ, జామ, సీతాఫలము, కర్పూర చక్కేలీలు (బజారులో చౌకగా దొరకు అరటిపండ్లు) మొదలగు ఫలములను కొబ్బరి ఖర్జూర మొదలగు కాయలు తిని సుఖముగా కాలక్షేపము చేయకూడదా? మిక్కిలి ఖరీదు పెట్టినగాని దొరకని ఫలములతోను కాని కాలములో లభించని పండ్లతోను మరియు

మన దేశమందు దొరకని విదేశీయ పండ్లతోను నిమిత్తము లేక ఆయాఋతువులలో చౌకగను సమృద్ధిగను దొరకు ఫలాదుల నాహారముగా గైకొను ను నేడెందరుసంపూర్ణ మగు ఆరోగ్య భాగ్యమును బడయుచుండుట లేదు ఏనా ఆచార్యులవారు నెలాఖరునకు లెక్కలు చూచుకొని విరాగము పొందక పోతే యేరోజు ఖర్చు ఆరోజు వారికి తెలియక పోయినదా? ఆర్థిక పరిస్థితి ననుసరించి ఖర్చు విషయమై ముందుగా తగు జాగ్రత్త వహించి యున్న యెడల ఈ అతిశయోక్తులతో కూడిన వాస్తవ వాస్తవ దేశీయ ప్రజలందు లేనిపోని ఆందోళన కలిగించ వలసిన అవసరము లేకుండా పోయేడిదికదా? (నశేషము)

రోగనివారకవృత్తాంతము

1. మ శూ చి క ము

తెలుగు తాలూకా ఆరవిల్లి శివారు దంతిపల్లి గ్రామకాపురస్థులు (1) కేతా కొండయ్య, (2) గుడాల మహాలక్ష్మమ్మ. (3) కేతా వనిములు. వయస్సు 1వ ఆసామికి 18 సం॥ 2వ ఆమెకు 14 సం॥ 3వ ఆమెకు 10. సం॥ రములు యీ ముగ్గురు యేకస్థులై వ్రాసుకొన్న ప్రజా విజ్ఞాన పత్రిక

మాగ్రామములో మశూచిక వ్యాధిచే మాతల్లి చికిత్స లోపముచే స్వర్గస్థురాలైనట్టు మాకు విశదమైనది. మేము మాగ్రామసమీపములో మంచిలి గ్రామములో ప్రకృతి వైద్యముచే శ్రీ వత్సవాయి సూర్యనారాయణరాజుగారు నివారించెదరని మాకు తెలిసి

నది. అప్పట్లో పోత ప్రారంభము అయినది. అప్పుడు వారిని సలహాపొందగా సీటి ఆవిర్లు 2వంతున 2 రోజులున్నూ, ఒకవంతున 2 రోజులు. ప్రతిపూట ఎనిమూ, నిమ్మసీరు ఉపవాసములు 6 మొదలు 9 కట్టియున్నారు చురుకుకట్లు పేరునెయ్యి పూత, శిరీషమునకు పూయుట గోరు వెచ్చని నీటితో ప్రతిరోజునూ శిరస్సానము. స్త్రీల ఇద్దరికి కంఠస్నానము. పొక్కులు రాలిపోయేవర్కు స్నానములు చేయించి యుంటిరి. మేము మంచిలి గ్రామమువచ్చి 10 రోజులు చికిత్సపొందియున్నాము. దర్మిలా ఆహారము 1-2 రోజులు గోధుమజావ, మజ్జిగ నారింజపండ్లు ఇప్పించియున్నారు. దర్మిలా ఒకపూట భోజనం, ఒకపూట జావ యీప్రకారము 2 రోజులు ఇప్పించి అప్పటినుంచి

2 పూటలు భోజనం పుచ్చుకోవచ్చును. అని చెప్పియున్నాడు 8 రోజులువరకు చప్పిడి తీసుకొనమని వారు చెప్పియున్నాడు. మా ఆరోగ్యము బాగా సులువుగా ఉన్నది. ప్రకృతి వైద్యమువల్ల మశూచి వ్యాధులు నివారణ పూర్తిగా యగుచు ఏమనగా 2 మాకు గుణము కల్గినది గాన సోదర సోదరి మణులారా! యీ వైద్యమును తప్పించి యేవైద్యమును లేదని తలంచుచున్నాము. ఆహారవిషయములోనా సుఖమైన ఆహారము, పూర్వసిద్ధాంత ప్రకారం శౌరికారం వగయి రాలు లే! సుఖమైన మజ్జిగతోను, చప్పిడి సూర్లతోను కాలక్షేపం 15 రోజులుకన్న ముండదు అని శ్రీ ప్రకృతి వైద్యులు అగు సత్యవాయి సూర్యనారాయణ రాజుగారు చెప్పియున్నారు. మాముగ్గురకు సులువుగా ముండగా మా గ్రామమునకు వెళ్ళి అని పాట్లు చేసుకొనుచున్నాము దర్మిలా కేతా రనిముల్కుమాత్రం ఎల్లముచేయక యం టచే ఒకకన్ను పువ్వువేసి పొరకప్పి కనుపించుటలేదు అప్పుడు శ్రీవత్స వాయి సూర్యనారాయణ రాజుగారిని తిరిగి ప్రశ్నించగా తిండి దోషముగల్గ వచ్చినది. కాబట్టి 1) రోజులు చప్పిడి చేయమనిచెప్పిరి. శ్రద్ధవహించివారు చెప్పిన ప్రకారం చేయగా 10వ రోజు సులువువచ్చి 15వ రోజుకు వారు చెప్పిన ప్రకారం పూర్తిగా నివారణ అయి కన్ను వెనుకటికన్న దృష్టి తీవ్రముగా కనుపించుచున్నది శ్రీ ప్రకృతి వైద్యము యొక్క ప్రభావము అప్పుడు తనివి తీరదు అని చెప్పగలము.

కేతా వెంకటేశు.

2

తణుకుతాలూకా మంచలి కాపురస్థుడు ప్రస్తుతం మంతెన సుబ్బరాజు వాసినున్న ప్రజా విజ్ఞాన పత్రికము.

ఆర్యా !

నాకు 1-3-45 తేదీరాత్రి జ్వరమువచ్చినది. ఆజ్వరములో తిరుగుచూ మామూలుగా ఉదయము స్నానముచేసి 12 గంటలకు భోజనము చేసినాను ఆ రోజు సాయంత్రమునకు 104° జ్వరమువచ్చినది ఆరాత్రి తలనొప్పి నడుము లాగుట యెక్కువగా వచ్చినది మా గ్రామములో శ్రీ ప్రకృతి వైద్యులు శ్రీ వత్స వాయి సూర్యనారాయణ రాజుగారు గలరు ది 3-3-15 తేదీని వారిని కల్సుకొని నాకు ఉండుకున్న లక్షణములను వారితో మనవిచేసి యుంటిని వారు మశూచి లక్షణములు అని చెప్పి నాచే ఈ క్రింది చికిత్సలను చేయించిరి 1 యెనిమా 2 నీటియావిరి 3 స్నానము 4 ప్రతిమూడు గంటలకు ఒండు మట్టి పట్టిలు సాయంత్రము కూడా ఇట్లే చికిత్స, 103½° జ్వరము 4-3-45 ఉదయం క్రితం రోజువలెనే చికిత్సలుచేసి కంఠస్నానముకూడా చేసియున్నాను జ్వరము 99° కొంచెము పొక్కులు పైకి వచ్చునట్లు కనుపించి సాయం త్రమునకు జ్వరము పూర్తిగా తగ్గినది. ఈ పైరోజులు అన్నియు ఉపవాసములు చేయుట, నిమ్మసీరు ఎక్కువగా తాగుట, నేన ఇంటి నద్ద తిరుగుచు యున్నాను ది 5-3-45 ఉదయం యెనిమా, స్నానము, వేడిమి 97½° అప్పుడు నారింజరసము. సాయంత్రము గోధుమజావ. మజ్జిగ ది6-3-45 వేడిమిఉదయం 98° ఆహారము వీరకాయ చప్పిడి, ది7-3-45 చప్పిడి, నారింజరసము ది8-3-45 పొక్కులు పూర్తిగారాలి పోయినవి 2 రోజులు చప్పిడిచేసి, తరువాత మామూలు ఆహారమును తినచున్నాను. నాకు కనుపించిన మొత్తం 18-20 పొక్కులలో తలలోను, అరచేయి, అరకాలులోను కూడా యుండుటచే నిది మశూచికంగాని మరియొకటికాదని యెల్లరు అనిరి నాకు ఎంత మాత్రము వీటివల్ల బాధకలుగనేలేదు. గాన

సూరిని సూరిని ముఖాచికమునకు
చికిత్స లేదని నిరాశ చెంది ప్రాణములనుకోల్పో
కుడు శ్రీ ప్రకృతి వైద్యమువల్లను తస్య
యీవ్యాధి నివారణ కాగలదని నాస్వాను
భవమును మీకు తెలియజేయు చున్నాను
దీనికి పత్యమునకు ఎంతమాత్రం బాధపడి
వలసిన అవసరంలేదు, నాకు వైద్యముచేసిన
శ్రీ వత్సవాయి సూర్యనారాయణ రాజుగారు
అనేకమంది ఆశవదలుకున్న రోగులకుకూడా
యీ ప్రకృతి వైద్యమువల్ల నివారణచేసి
యున్నారు

చిత్తగించవలెను

మంతెన సుబ్బరాజు,
ప్రభానోపాధ్యాయుడు, మంచి

3 జిగటవిరోచనములు

రోగివయస్సు 4 సం॥రములు. కుర్రవాడి పేరు
రంగారావు. 10 రోజుల అతిసారం విరోచన
ములలో రోజు 1 కి ఇరువై విరోచనములు
తక్కువగాకుండా నీళ్ళవలె పల్చగా వాగ
నతో, పసుపుపచ్చగా పదిరోజులు బాధపడి
నాడు పడకొండవ రోజున అతిసారంతగ్గి జిగట
విరోచనములు రోజు 1 కి 30 లేక 40 విరోచ
నములకు తక్కువగాకుండా వెడలుటయును,
జ్వరం 101 డిగ్రీలవఱకు వచ్చుచున్నది ఆననం
తీపు కడుపునెప్పి పిల్లవాడు అస్తమానం
ఏమిస్తువుంటాడు ఒక్కొక్క రోజున విరోచ

నముతో అసనపుకండకూడ బయటకు వచ్చు
చుండెడిది నడచు రోగికి 10 రోజులనుంచి
హామియోవైద్యము చేసినప్పటికిన్ని నమిన్ని
నయం అవకపోవుటచే ఈ విషముగా ప్రకృతి
వైద్యము చేయగా ఆశ్చర్యకరముగా తగ్గి
పోయినది రోగికి అతిసారం విరోచనములు
ప్రారంభించిన రోజునుంచి అన్నముపెట్టుట
మానిపించి సగ్గుజాతి మాత్రమే ఇచ్చుచుండెడి
వారు ప్రకృతివైద్యము ప్రారంభించిన రోజు
ఉదయం 7 గం॥ 1 పైంట్ నులివెచ్చని సీటరో
ఎనిమా చేయించగా మలము ఉండలసలె
గట్టిగా నల్లగా వెళ్ళినది. ఆ రోజున నారింజ
రసము మాత్రమే ఇచ్చినాము పది బిగట
రోచనములు మాత్రమే వెడలినవి రెండవ
రోజున ఉదయం 7 గం॥ తిరిగి ఎనిమాచేయుగా
నిన్నటివలెనే మలము ఉండలుగా వెడలినది.
కడుపునొప్పితగ్గి రోజు జనకూడ నారింజరసం
మాత్రమే ఆహారముగా ఇవ్వడమై గి కాని
జిగటవిరోచనములు మాత్రం కాదు
మూడవరోజున తిరిగి ఎనిమాచేయగా వట్టి
మాత్రమే వెడలినది ఆ రోజున 11 గం॥ పత్తిం
పెట్టగా క్రమేపీ ఆరోగ్యవంతుడయ్యెను. అతిసా
రంరాగానే ఒకటి రెండురోజులు ఎనిమాచేస్తే
ఇన్నిరోజులు బాధపడడం తప్పుమగదా సరి
అనుభవ పూర్వకముగా గ్రహించడి మైన

ఇట్లు

అనంతాత్మకుల చిన రామారావు, మాచర.

సవరణ — ఈ సంచికలో 256 పేజీ తర్వాత షేజీకు పొరపాటున 241, మొదలు 248 వరకు అచ్చు వేయ
బడినవి వానిని 257 నుండి 264 వరకు ఎంచుకోవలెను

